ISTORIA
DELLA
SANITA'.

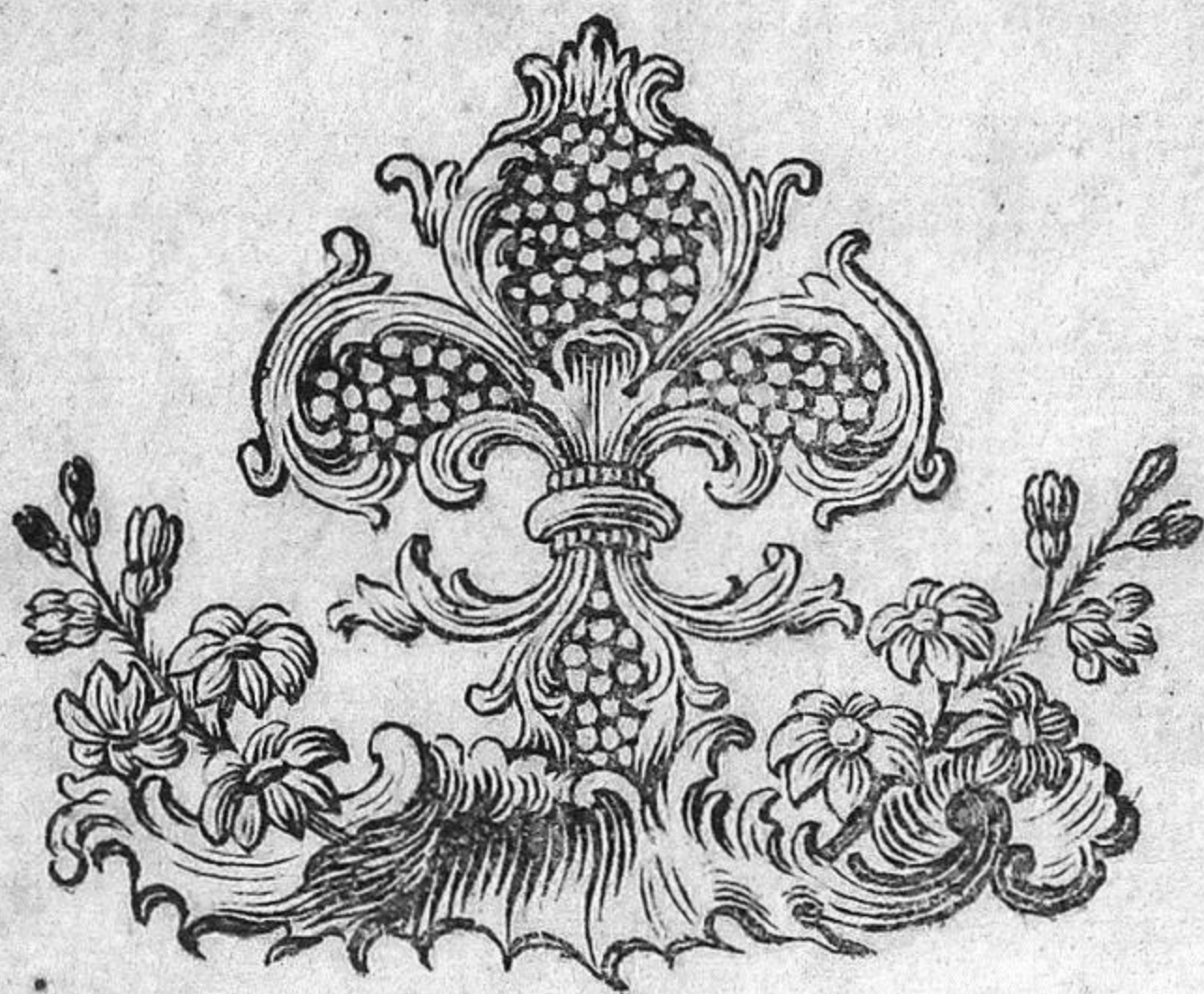
I[illegible]RIA
DELLA SANIT[illegible]
O SIA DELL' ARTE
DI BEN CONSERVARLA

Giusta gl' insegnamenti li più interessanti additati da Medici e Filosofi sì antichi, che moderni.

OPERA

DI M. J. MACKENZIO

Membro del Collegio de Medici d' Edimbourg

Tradotta dall' INGLESE in ITALIANO.

VENEZIA

Presso NICCOLO' PEZZANA.

CIƆ IƆ CCLXV.

AVVISO.

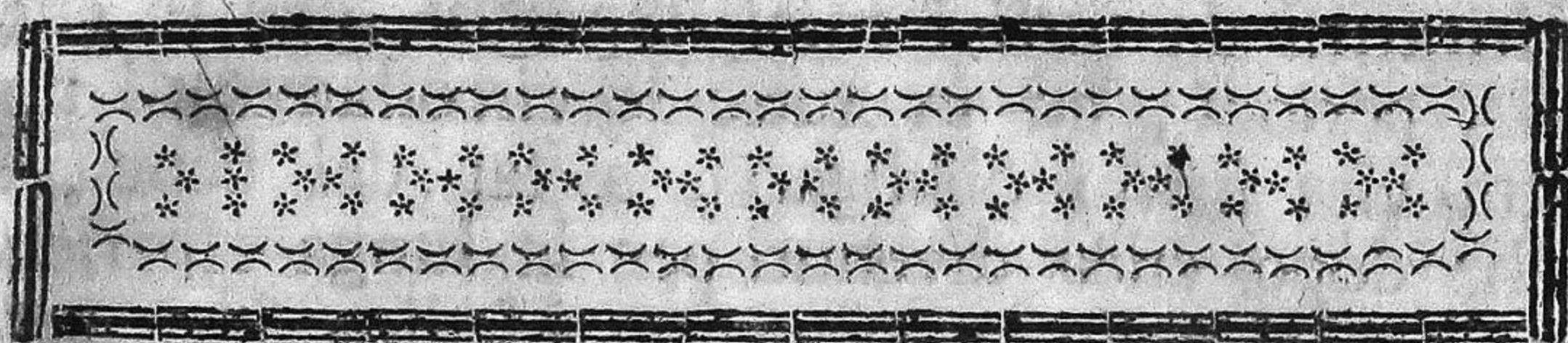
NON è ella già meraviglia che un Giornale di Medicina fatto da un Medico, critichi, e mostri inutile un Opera come questa, e che il Sig. VANDERMOND *nell' estratto, che ci ha prodotto abbia fatto comparir tutto il zelo, di cui a maggior gloria di sua Profession sovrabbonda. Noi pure nulla men ch' egli stesso siam' dello stesso parere, che il Libro cioè di* M. MACKENZIO *non sia punto profittevole*

edici; per altro per questa istessa
ione ardisco asserire che tutti quelli, i quali hanno qualche premura per la conservazion della sua salute, eleggersi non ponno guida migliore di questa Opera. Ci dà fin dal principio l' Autore l' Istoria degli avanzamenti che si sono fatti in questa sì giovevole Professione, e produce i precetti delli più famosi Medici di tutte le Età, e di tutti i Secoli. Fa in seguito una specie di raccolta delle migliori regole su questa materia: perlochè, in leggendo quest' ultima parte imparasi ad iscansar i disordini più perniciosi per la salute, ne' quali ordinariamente si cade per non esserne bastevolmente avvertiti. Accade comm-

mune-

munemente che si tratti di malattie, di pregiudizi, che unicamente provengono dal non seguitar una maniera di vivere adattata al proprio temperamento, cercasi di guarire prendendo un gran numero di rimedj; quali rimedj indeboliscono la salute, ed effettivamente ne vengono i veri mali. Che però non v' ha cosa più vantaggiosa, che una raccolta di regole prodotte dall' esperienza in tutti li tempi per la conservazion della salute. Non conosciamo opera più adattata a tale materia di quella di M. MACKENZIO: *ella è accomodabile ad ogni sorta di persone, e merita l'approvazione medesima, che ha riportato in Inghilterra, ed in Francia.*

Riguardo all' Edizione da Noi presentata al pubblico, basta dir che li Stampatori hanno posto in opera tutto ciò che può contribuire all' esattezza, e beltà della Stampa.

IN-

INTRODUZIONE
INDIRIZZATA
A MONSIG.^{or} MILORD
VESCOVO DI WORCESTER.

MILORD.

NON mi è uscito mai di pensiero l' onore fattomi da V. S. Illustriss. lorchè con tanta benignità ebbe a dirmi, qualora gli partecipai l' idea da me già formata di riti-

ritirarmi da tutti i miei impieghi, che in tutti i periodi, ed in tutte le circostanze di nostra vita siamo obbligati, a far del bene, e che dopo esser divenuti per la lunga esperienza capaci nella pratica, un Medico deve perfezionarsi onde rendersi agli altri vantaggioso in qualche altra maniera, lorchè tralascia la sua Professione.

Un discorso così uniforme ai sentimenti dell' umanità, che vi anima, non arrivò già a sorprendermi. Io primo depositario del nobile progetto da voi concepito, di eriger cioè in VVorcester il bell'Ospitale, che malgrado tante contrarietà opposte alla di lui fondazione per il corso di più anni vi fiorì, e che sperasi continuerà lungo tempo di far bene a gloria maggiore di Dio, a sollievo delle disgrazie, ed a immortal onore del nome vostro, non ho potuto ignorare le tenere amorose premure che voi vi prendete negli altrui mali, nè il zelo ben generoso, che impegnavi a loro sollievo. E molto meno ho potuto fin'ora riputar il consiglio datomi da V. S. Illustriss., come un semplice tratto di gentilezza, o come effetto di benigna prevenzione in mio particolare favore, qualora ultimamente avete già fatta l' esortazione medesima ad altro Medico, che ha già voluto dimetter la pratica.

Che però da vostri consigli incoraggito, e dall'esemplo vostro animato, sonomi posto a seriamente pensare su ciò, che potrei intraprendere per fare ancor qualche bene pria di finir il mortale mio corso. L'età mia presente più a vero dir non permettemi esercitare, come

fin

fin ora ho già fatto, la Medicina tanto in città, che in campagna. Mancante dèl necessario vigore per acudire ad un corso sì laborioso, affin di por in opera la mia Professione ad iscanso di varie malattìe, ho pensato che non potrei far cosa migliore, che porger mano affine di prevenirle per quanto mi può riuscire, accennando a chiunque è capace di dominar su le sue passioni, e che vogliono piegarsi a' buoni detami della ragione, a questi dico accennando quelle regole che prescriver si devono qualor bramano conservarsi la propria salute.

Di fatti io sono già persuaso essere sola o l' ignoranza, o la innosservanza di queste regole, la quale impedisce che a migliaja di persone non allunghino i termini del loro vivere, quanto averebbero per avventura potuto, se avessero elleno saputo adoperare le proprie forze, e prevalersi del suo buono temperamento.

Qualor mi tocchi la sufficiente fortuna di in ciò riuscire, godrò la dolce soddisfazione di essere stato anche prima della mia morte buono per qualche altra cosa. Se poi mi tocca naufragare, almen avrò goduto un dolce trattenimento.

Per dar poi piede, ed autorità alle regole, che sonomi proposto di prescrivere, ho fissato di ricorrere alle sorgenti, e di rintracciar l' istoria della bell' arte di conservare la sanità dalla più rimota antichità fino a' presenti tempi. Niente di meno comprendo benissimo la difficoltà dell' assunto In tutti i monumenti dell' Antichità non abbiamo su tal materia che alcuni pezzi di così poco numero, e così brevi,

vi, che non può ritrovarsi, se non con pena dei fatti, che abbiano relazione proporzionata al disegno da me concepito,

Sei cose a confessione di tutti sono essenzialmente all' uman vivere necessarie. Loro donossi il titolo capricciosò di cose *non naturali*. (*a*) Son queste il *Cibo*, l' *Aria*, il *Moto*, la *Quiete*, il *Sonno*, la *Veglia*, gli *Escrementi* o *evacuati*, o *trattenuti*, le *Passioni*, e le *Affezioni*

(*a*) Bisogna confessare non esservi cosa più ridicola di questo Epiteto di cose, *Non naturali*, dato alli *Cibi*, all' *Aria*, al *Sonno* ec. vale a dire le cose più necessarie al nostro sostentamento. Questo è un saggio de' misterj della scuola Peripatetica. Probabilmente trasse egli il suo principio da un passo di Galeno, laddove questo Medico famoso divise in tre classi le cose tutte, che appartengono al corpo umano, altre *Naturali*, altre *Non-naturali*, ed altre *Stra-naturali*. „ Tutto questo nel suo libro „ dell'occhio, ove così parla (class. XII. part. 3. cap. „ 2.) *Qui sanitatem vult restituere decenter debet investigare* „ *septem res* NATURALES, *quæ sunt* elementa; complexiones, humores, membra, virtutes, spiritus, & operationes. *Et res* NON-NATURALES, *quæ sunt sex*, „ aer, cibus, potus, inanitio & repletio, motus & „ quies, somnus & vigilia, & accidentia animi. *Et res* „ EXTRA-NATURALES, *quæ sunt tres*, morbus, caussa „ morbi, & accidentia morborum comitantia. „ Ecco l' origine di questa bizzarra denominazione delle *sei cose Non-naturali*. Si continua ad usarla, tuttochè per intenderla sia sempre presochè necessario un commercio. In tal maniera li Medici guari non mancano di chiedere scusa di ciò che praticano qualora li obbliga la necessità, testimonio v. g. il celebre Hoffman che parlando degli *alimenti*, e dell' *aria* come di cose *Non-naturali*, aggiunge che *gli Antichi li hanno denominati con questo termine, perchè punto non han che fare nella struttura del corpo umano*. Dissert. III. Decad. II.

ni dell' anima, e tutta l'arte di conſevare la ſanità intieramente conſiſte in regolar ben l' uſo di queſte. Ora di queſte ſei coſe *il Cibo* è quel ſolo, di cui anteriormente ne fà menzione Pitagora; che fiorì 530 anni in circa prima di Criſto nato, o ſecondo il parere d' altri prima di Erodico, che fu contemporaneo a Platone, dal più al meno 360 anni prima, (*b*) e che aggiunſe il *moto* al *cibo*, come quegli ch' è più eſſenziale alla conſervazion della ſanità.

Tutto ciò, che conſeguentemente potrei fare, e tutto ciò che da me può aſpettarſi, egl' è, che confuſamente con queſte tenebre folte, che ci occultano le prime età del Mondo, io paragono i raggi della luce, che pottrebbe riſchiararmi ſopra il ſolo, ed unico articolo *degli alimenti* proprj al ſoſtentamento dell' uomo, fino a diſcendere a poco a poco alli periodi della perfezion delle arti, apreſi alle mie ricerche una ſcena la più vaſta, e la più luminoſa.

Li Filoſofi di Samo fecero qualche picciolo avanzamento nelle cognizioni neceſſarie alla conſervazione della ſalute. Icco, ed Erodico andarono un poco più innanzi; ma al dir di Galeno, era riſerbata ad Ippocrate la gloria di aprir con mano maeſtra le ſtrade a queſti rami, ed egualmente a tutti gli altri della Medicina, benchè ſiaſi dappoi infinitamente queſt' arte iſteſſa perfezionata. (*c*)

Si

(*b*) Vid. Helvici Theat. Hiſt. p. 62. & 69.

(*c*) Omnem ad medicationem viam mihi aperuiſſe videtur Hippocrates, ſed ita tamen, ut ea curam, dili-

Si può dare, dirà taluno, che riconoscendo, come faccio in Ippocrate il Padre della Medicina, il dover porti di cominciare da lui l'Istoria, ch' or vò tessendo, essendo ella troppo inutile briga perdersi in sole conghietture speciose sopra quello, che incontrasi quà, e là nei tempi oscuri, che l' han preceduto. Ma Milord, siatene or voi il giudice. Sarebbe ella mai cosa naturale gettar nè tampoco un solo tratto di curiosità su più di trenta cinque secoli, che son già passati prima d' Ippocrate, senza soltanto degnarsi di prender una sufficiente informazione, se fino ad un' uomo, che non fiorì, che 430 anni prima di Gesù Cristo (*d*) siasi mai presa precauzione veruna per conservare la sanità degli abitatori del Mondo? Io certo non so vedere cosa tanto interessante, quanto lo spettacolo delli progressi, e delle scoperte fatte nelle Scienze, e nelle Arti dallo spirito umano. Quanto è più preziosa la sanità, tanto più dee sorprendersi, che sia ella stata per sì lungo tempo trascurata. Nè è egli già, che sino dai primi tempi non abbiano avuto gli uomini occasioni frequenti e di cambiare, e di perfezionare la maniera di sostentarsi; o che prima d' Ippocrate non abbiano fatta ricerca alcuna dei mezzi li più efficaci per istar sani. Resterà ognuno persuaso diversamente in leggendo quest' Opera: per una parte però l' estrema

ma

---

gentiamque ad absolutionem desiderat. Galen. de Method. Med. Lib. 9. c. 8. T. Linacro Anglo Interpr,

(*d*) Prid. Hist. des Juifs Part. I. Liv. 6. sur l' année 431. avant I. C.

ma difficoltà di conseguir cognizioni novelle sopra di questo alquanto considerabili, non potea se non dare un'estrema lentezza agli avanzamenti di nuove scoperte; e per l'altra i pochi mezzi, che li Greci hanno saputo metter in opera per trasmetterci le loro scoperte, non hanno potuto se non privarci del frutto delle loro esperienze. Da Plinio si sa, che Ferecide di Sciro fu il primo ad insegnar alli Greci a discorrere in prosa, e che Cadmo di Mileto fu il primo loro Maestro nell'arte di scriver Istorie. (*e*) Ora sì l'uno, che l'altro fiorirono solamente circa 113 anni prima d'Ippocrate. Il mezzo adunque per cui innanzi a' que' tempi hanno potuto arrivare ad una qualche più esatta notizia delli progressi, che fece tra i lor Concittadini la Medicina. (*f*) Ippocrate per altro, la cui autorità è così decisiva sopra la materia, ch'io tratto, ci ha fatto abbastanza capire, che prima ancora di Lui la Medicina era stata di già portata ad un alto grado di perfezione. (*g*) E certamente non era ella cosa molto lontana dal mio disegno, passar ad iscoprir tutto ciò, che particolarmente riguarda la radice di quest'arte, che va-

(*e*) Plin. H. N. Lib. VII. c. 56.

(*f*) Vedesi l'eccellente difesa della Cronologia di Nevvton fatta dal Cavalier Giacopo stevvart pag. 107. & 108.

(*g*) At vero in Medicina jam pridem omnia subsistunt, in eaque principium, & via inventa est, per quam præclara multa *longo temporis spatio inventa sunt*, & reliqua deinceps invenientur, si quis probe comparatus fuerit, ut in inventorum cognitione ad ipsorum investigationem feratur. De prisc. Medic. p. 8. lin. 42. Versionis Fœsij.

vado rintracciando, per saper finalmente se ha ella avuta parte alcuna a quest' accrescimento di perfezione, oppure s' ella si è estesa fino a questo segno.

Ma da questa specie di digressione già io torno al primo mio discorso, o Milord. Se Ippocrate ci ha date leggi eccellenti sopra l' uso delle *sei cose necessarie alla vita* già ella è cosa evidente, che queste leggi sono sparse per tutta quest' opera senza connessione di sorte alcuna, e giudico che finalmente mi si confesserà, che nessuna cosa renderalle di vantaggio più universale, che in raccogliendole metodicamente in un solo corpo, ciò che per quanto io sappia nessun fin ora ha provato.

Nello spazio lungo di tempo, che di già scorse da Ippocrate fino a Galeno, vale a dire, dal famoso Xerse di Persia fino all' Imperatore Antonino non trovo che due soli Autori accreditati, che abbiano scritto sul proposito della sanità, l' uno è Celso, l' altro Plutarco.

Dopo questi Galeno è uno di quelli, il quale eccettuate le sue peripatetiche sottigliezze ha destramente trattato con più di chiarezza, e di esatezza l' interessante materia delle misure, che devonsi prendere per la conservazion della sanità. (*b*)

Li Medici Greci, che succedettero poi a Ga-

(*b*) Galeni Liber extat de tuenda sanitate, quam omnibus aliis, qui hodie supersunt, præferimus. Coring. Introd. c. 13. Thes. 7.

Galeno, li Arabi, e tutti quelli che fiorirono fino alli tempi di Santorio, niente più fecero, che copiar quelli. Non eccettuo alcuno, fuorchè qualche autore particolare per le sue stravaganze, altri rapporto un' intiera astinenza dalla carne degli animali, altri rapporto ad un' austera dieta riguardo al peso, ed alla bilancia; altri rapporto alle lor panacee, ed altri per l' influenza degli astri.

Tra li nostri Moderni, che han scritto innanzi l' Epoca dalla meravigliosa scoperta della circolazione del sangue, non v' è cosa, che più sia degna dei nostri encomj, quanto quella di cui ha già parlato Santorio. Col mezzo di una strepitosa applicazione, e con un metodo, cui nessuno prima di lui ha mai saputo portar netampoco il pensiero, egli non solo stabilì le osservazioni dei suoi più bravi predecessori sopra l' arte di conservare la sanità, ed estese, aggiungendovi molto del suo, le regole della maggiore importanza. Ella è una gran pruova delli suoi eccellenti principj quella, che molti saggj, ed ingegnosi Medici di molte Nazioni, che hanno admesso il di lui sistema, sono perfettissimamente riusciti, in appropriando molti delli suoi afforismi alli climi di terre le più differenti.

Quanto agli ultimi nostri Scrittori, benchè illuminati dalli nuovi splendori, che la cognizion della circolazione del sangue ha loro portati, hanno eglino con tali ajuti piuttosto poste in chiaro, e stabilite le

lezioni dei dotti loro antenati, di quello che abbian potuto giunger a far scoperte di qualche importanza.

Ve ne sono per altro che non hanno tralasciato di prodursi con un aria di superiorità della più imponente, e di dar leggi, ch' eglino avean cavate dagli Antichi con tanto possesso, quanto se fossero eglino stessi realmente stati gli autori. Tra gli altri mi fò lecito nominare Frederico Hofsman, Medico celebre e di gran merito per più capi. Evvi del suo una Dissertazione latina intitolata da Lui medesimo *le sette regole della sanità*. Queste sette regole già le porrò sotto gli occhi di V. S. Illustriss. quì sotto la pagina. (*i*) Ella ben ve-

---

(*i*) Septem leges Sanitatis. Hoffman. Diss. 3. Decad. 2.

Lex I. Omne nimium, quia naturæ est inimicum, effuge. Hoffm. *Omne nimium naturæ inimicum*, Hippoc. Aph. 51. Sect. II.

2. Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. -- *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus turbare solent*. Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

3. Animo hilari ac tranquillo esto; quia hoc optimum longæ vitæ & sanitatis præsidium. Hoff. -- *Lætis diffunditur per universum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major fit merito pulsus*. Gal. de Caus. puls. Lib. 4. cap. 3. Version. Latin.

4. Aerem purum & temperatum vehementer ama, quia ad corporis & animi vigorem multum confert. Hoffm. *Mortalibus aer, tum vitæ, tum morborum caussa est: morbi raro aliunde nascuntur quam ab aere, cum is morbidis inquinamentis corpus subjerit*. Hip. de stat. pag. 296. edit. Fœsii.

5. Quam

vedrà che di ſette, cinque ſono d' Ippocrate, una di Galeno, e che la ſola, di cui Hofſman è l' autore, la riduſſe a tal precetto coſì ſingolare nella bocca di un' uomo della ſua profeſſione: *ſe avete a cuor la voſtra ſalute fuggite Medici, e Medicine*. A dir il vero queſte regole della ſanità che ha preſcritte Hoffman ſono eccellenti, e tanto meno dee ricuſarſi di praticarle con tutta la fiducia, quanto è vero che ormai veggonſi generalmente approvate da tutti concordemente sì antichi, che moderni Profeſſori. Io laſciovi ſolo conſiderare, ſe noi debitori a noſtri Anteceſſori de' lumi, che noi produciamo al publico, debban poi eglino nutrire in noi ſentimenti di albagìa, o piuttoſto inſpirarci una modeſta gratitudine.

Ad onta di tutte le ricerche da me fatte e in Londra e in Ollanda per mezzo de' miei amici, egualmente che da me ſteſſo in Oxford nella vaſta noſtra Bibliotheca, io non poſſo metter fuori alcun Autore alquanto famoſo, che abbia ſcrit-

5. Quam maxime ſelige alimenta corpori noſtro congrua, & quæ facilius ſolvuntur & corpus tranſeunt. Hoff. -- *Cibi ad ſanitatem optimi ſunt, qui parce ingeſti, fami & ſiti ſufficiunt & moderate per alvum ſecedunt*. Hippoc. de affect. pag. 527.

6. Menſuram ſemper quære inter alimenta & motum corporis. Hoffm. -- *Si inventa fuerit ciborum menſura & laborum ad unamquamque naturam, ita ut exceſſus neque ſupra neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominibus ſanitas*. Hip. de diæt. Lib. I. pag. 341.

7. Fuge medicos & medicamenta, ſi vis eſſe ſalvus. Hoff.

to a dovere ſull' arte di conſervare la ſanità. Quanto a quelli che non hanno laſciato coſa alcuna ſu tale materia di nuovo nè rapporto alle coſe, nè rapporto al metodo, ſarà affatto inutile ſoltanto il parlarne di eſſi. Non laſcierò per altro di rammentare li primi con guſto, ſe alcuno mene verrà alle mani, egualmente che li ſecondi, qualora poſſa capire non aver loro fatta la dovuta giuſtizia. Quelli delli quali io parlo meno ſono li Medici, i quali non hanno ſcritti, che puri ſiſtemi. La maggior parte di queſti non han toccato che di paſſaggio, e ſuperficialmente la materia, che quì prendo a trattare.

La mia particolar attenzione è ſtata in diſtinguere, ed in eleggere con ſomma diligenza li precetti, che ponno eſſere attualmente di un uſo univerſale, ſenza laſciarmi tener a bada v. g. da tanti Autori antichi, e moderni, che hanno ingrandite le loro opere di un penoſo meſcuglio di digreſſioni inutili, e di gravoſe ricerche ſopra la pratica di cui ſi è compiaciuto. Per l'altra parte non ho traſcurato penſiero alcuno per dar a queſti precetti il più eſatto ordine con tutta la poſſibil chiarezza, e preciſione, di cui ſono ſtato capace, eſſendo ſtato quanto più ho potuto attaccato a tradur fedelmente e lo ſpirito, ed il ſentimento dell' Autore, ch' io cito, ed a tradurre de verbo ad verbum le loro eſpreſſioni. Dopo però tutto queſto chiaramente vedraſſi, ſe pur non m' inganno, che la repetizione fu inevitabile nella ſpoſizion dei principj di una moltitudine di Dottori che hanno trattata la ſteſſa materia,

e tra

e tra quali gli ultimi hanno sì di frequente frammischiati con i lor sentimenti quelli ancora degli Scrittori, che hanno prima di essi formati i pensieri medesimi.

Lorchè, seguendo l'ordine dei tempi, io fò menzione di un Medico, che ha prescritto qualche metodo particolare, d'ordinario io v'accompagno quelli, che dappoi sonosi accomodati al loro metodo, ancorchè abbian fiorito qualche secolo dopo. In così fatta maniera e. g. vedrassi che al filosofo Porfirio v'unisco il il Dottor Cheyne, ed al Medico Greco Attuario, v'unisco il Cancelliere Bacone.

Egli è d'uopo alla fine che dia per anche un'altro avvertimento, cioè: che nella seconda parte di quest'opera ho unito in un solo corpo, ma in modo assai ristretto, le regole tutte sì generali, che particolari, che ho giudicate le più essenziali alla conservazion della sanità nelle differenti circostanze della vita. Parvemi che tale raccolta avvrebbe potuto essere dilettevole del pari, che comoda a' miei Leggitori. Che se ad alcuno mai venisse in pensiero di chiedere con quale titolo la libertà siami preso d'indirizzare a V. S. Illustriss. un Trattato di Medicina; non avrò difficoltà alcuna di soddisfare alla dimanda dicendo che la premura della salute è uno delli più importanti principj di questa dotta provincia, che voi non tralasciate giammai di raccomandare con un zelo degno affatto di voi. Per l'altra parte tutte le discussioni, che formano la materia di questo scritto appartengono nulla meno alla Filosofia, che alla Medici-

cina. Un Dialogo delli più eleganti tra gli ſcritti di Plutarco verſa unicamente ſu queſta materia. Porfirio, Cornaro, il Cancelliere Bacone, Adiſſone (*k*) l' han fatto per diverſi riguardi o l' oggetto delle loro ricerche, o materia delle loro lezioni: e quanto mai da altri de noſtri Filoſofi di tutti i ranghi è ſtato imitato? Lo ſteſſo Clerge s' è più di una volta ſu queſta carriera diſtinto: e tra gli autori ch' hanno le loro penne impiegate ſopra il grande intereſſe della ſalute ſi numera un Pontefice (*l*) un Cardinale (*m*) e forſe non v' ha guari opra migliore ſopra li frutti felici della temperanza che l' *Hygiaſticon* del Geſuita Leſſio. Dopo tutto ciò, ove è però quell' uomo, che guardar poſſa con occhio d' indifferenza le premure di bene prezioſo tanto, quanto è la ſanità, di un ben ſenza cui tutto gli altri beni ſarebbero di neſſun godimento, e che ſolo ci mette in iſtato di convenevolmente adempire a' noſtri doveri? Lorchè il corpo, dice Democrito, è in patimento, lo ſpirito non pruova contento alcuno nell' eſercizio delle virtù, *la ſanità però lo eſtende, e lo rinforza*: (*n*) e qualora per lo contrario le anguſtie dello ſpirito diventano sì facilmente alla ſalute funeſte, che potrebbero in facendo queſti rifleſſi diman-

---

(*k*) Vedaſi le Spectateur N. 115. & 295.

(*l*) Petrus Hyſpanus dappoi Papa ſotto il nome di Giovanni XXI.

(*m*) Vitalis de Furno.

(*n*) Αὔξεται δὲ νόος παρεούσης ὑγιείας. Epiſt. ad Hippocrat.

mandar pur anche per chi io ſcriva? Io ſcrivo, o Monſig. principalmente per le perſone che ſon del guſto di V. S. Illuſtriſs. Scrivo per quegli uomini prezioſi al genere umano, e che pienamente obbligati ſono in coſcienza a conſervarſi con vera diligenza, affine di conſecrare al pubblico ben le lor forze nel tempo ſteſſo che eſortano gli altri a ſentire tutto il prezioſo di un bene tanto ineſtimabile, quanto ſi è la ſalute.

TAVOLA

Delle principali Materie, che si contengono in ciascun Capitolo di quest' Opera.

PARTE PRIMA.

CAPITOLO PRIMO.

CAPITOLO II.

CA-

CAPITOLO III.

CAPITOLO IV.

CAPITOLO V.

CAPITOLO VI.

CAPITOLO VII.

CAPITOLO VIII.

CAPITOLO IX.

CAPITOLO X.

CAPITOLO XI.

CAPITOLO XII.

CAPITOLO XIII.

CAPITOLO XIV.

CAPITOLO XV.

CA-

CAPITOLO XVI.

CAPITOLO XVII.

CAPITOLO XVIII.

Ed-

PARTE SECONDA

CAPITOLO PRIMO.

CAPITOLO II.

CAPITOLO III.

CA-

CAPITOLO IV.

CAPITOLO V.

CAPITOLO VI.

CAPITOLO VII.

Fine della Tavola delle Materie.

NOI

NOI RIFORMATORI
Dello Studio di Padova

AVendo veduto per la Fede di Revisione, ed Approvazione del P. Fr. Filippo Rosa Lanzi Inquisitor General del Santo Officio di Venezia nel Libro intitolato *Istoria della Sanità o sia dell' Arte di ben conservarla giusta gl' Insegnamenti ec. opera di M. J. Mackenzio Tradotta dall' Inglese in Italiano*, non v' esser cosa alcuna contro la Santa Fede Cattolica, e parimente per Attestato del Segretario Nostro, niente contro Principi, e buoni costumi, concediamo Licenza a Nicolò Pezzana che possi essere stampato osservando gli ordini in materia di Stampe, & presentando le solite Copie alle pubbliche Librarie di Venezia, & di Padova.

Dat. li 7. Maggio 1765.

{ *Angelo Contarini Proc. Rifor.*

{ *Alvise Vallaresso Rifor.*

{ *Francesco Morosini 2°. Cav. Proc. Rifor.*

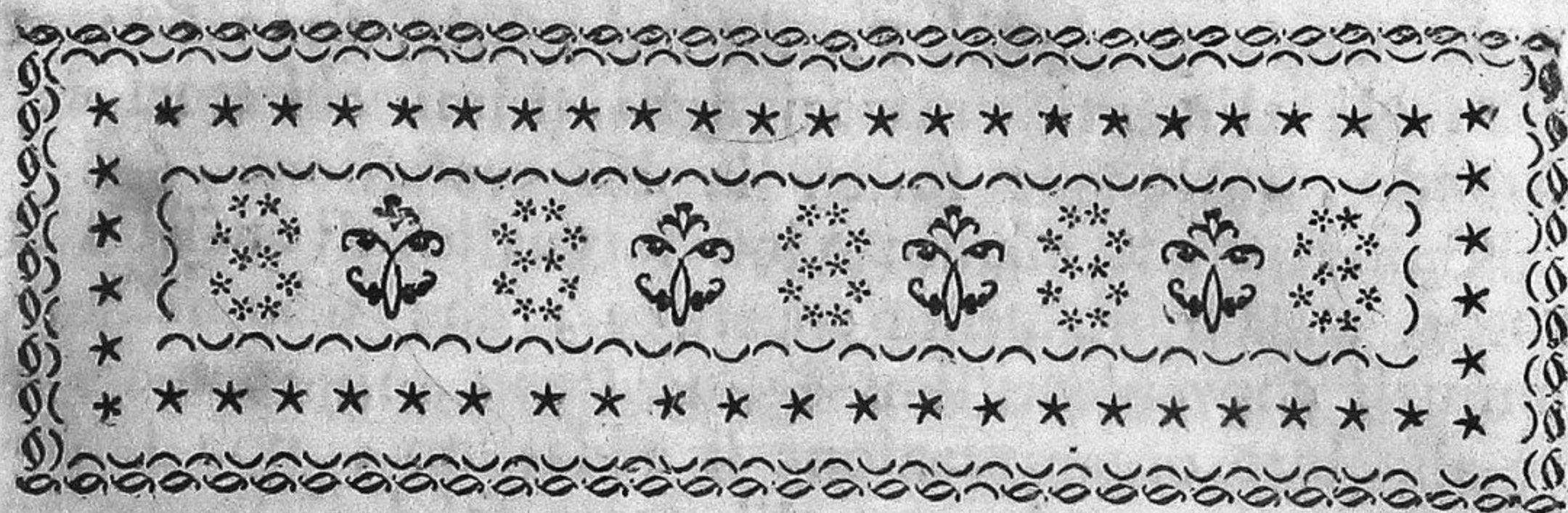
Registrato in Libro a Carte 238. al Num. 1437.

Davidde Marchesini Segr.

Adi 13. Maggio 1765.

Registrato nel Magistr. Eccell. degli Esecutori contro la Bestemmia.

Francesco Gadaldini Segr.

ISTO-

ISTORIA DELLA SANITA'

O SIA

DELL' ARTE DI BEN CONSERVARLA.

PARTE PRIMA.

CAPITOLO I.

Del Nutrimento dell' Uomo innanzi il peccato.
Mosè è il miglior istorico che vanti l' Antichità più remota.
Distinzione probabile dell' Albero della Vita.
Primi progressi per assicurar la sanità degli uomini colla fatica necessaria alla coltura della terra.
Per quali ragioni, in alcuni paesi siansi trascurati li principj della coltura.
Prova dell' eccellenza degli alimenti, che servivano di nutrimento a' primi Uomini dedotta dalla durevolezza del loro vivere.

NOn v'ha tra Mortali, cui non sia manifestamente palese, aver Dio formato in tal maniera l'uomo che vivere per modo alcuno non possa senza ricevere nutrimento: tutti anzi gli antichi Autori, che a trattar presero un tale suggetto, unitamente accordarono, che e sementi, ed erbe, e frutta tali, quali

o la natura produsseli, o da noi usati, sono sempre stati gli alimenti ordinarj delli primi abitatori del Mondo, qualunque fossesi la lor professione. (*a*)

Quindi è che esaminandosi le qualità di questi alimenti, manifestamente apparisce, che sebbene agli animali convenientissimi eglino sieno, e perfettamente alla loro organizzazione si addattino, non sarebbero tuttavia egualmente all' uomo salubri, comechè di natura più dilicata. Le frutta ancora più saporite son per se stesse di frigida qualità, e di pochissima nutrizione; le sementi, qualor preparate non sieno con l'arte, sono e flattuose, e difficilissime da digerirsi; gli erbaggi sono ancora più duri, e perciò hanno in se stessi del crudo. Fin quì non v'ha diversità di opinione. Li Medici tutti in qualsivoglia età, e di qualunque nazione Greci, (*b*) Arabi, (*c*) e Tedeschi (*d*) sono tutti stati dello stesso parere, perciò non può sostenersi, che la disposizione degl' istromenti necessarj a preparar gli alimenti, egualmente che una tal sorte di occupazione, non convenisse per verun modo allo stato felice de' primi Padri nel Paradiso Terrestre.

Che se da tutto ciò dedur si volesse, essere l' uomo a peggior condizione degli animali, troppo torto sarebbesi a quell' Esser Supremo, da cui fu l' Universo creato, l' infinita di cui Sapienza, e Bontà sono senza eccezione perfette, tuttochè incomprensibili a noi si rendono il più delle volte i fini, che si propose, o le ragioni, che a così operare lo muovono.

Di-

(*a*) Disse Dio, al riferir di Mosè, io ti ho provedute tutte l'erbe, che producon sementi sopra la terra, e tutti gli alberi, che in se medesimi nutriscon semi, secondo la loro specie, acciocchè ti servano di nutrimento. *Gen. cap.* 1. 19. Crede Ippocrate, che si nutrissero a bel principio gli uomini degli alimenti medesimi de' quali solean nutrirsi le bestie. *Lib.* 1. *de Medic.* come dimostralo il seguente verso di Lucrezio:

Vulgigavo vitam tractabant more ferarum
Lib. V. ℣. 930.

(*b*) Ippocrate, Galien.
(*c*) Avicenna.
(*d*) Melch. Sebizius.

Diciamo piuttosto, che quella Suprema Divina Mano, che freggiò l'uomo di tante doti, di quelle delle irragionevoli bestie di gran lunga più nobili, lo ha eziandio nel modo stesso con favori senz'alcun dubbio molto più sorprendenti distinto, ed assolutamente, per parte ancora della Vita animale gli ha con mano più prodiga, che a tutte quelle, vantaggi sommi liberalmente impartiti, de'quali avrebbe perpetuamente goduto, se perpetuamente nello stato dell'innocenza mantenuto si fosse, da cui tutte le felicità ne venivano, e la singolare sua gloria in così uscendo dalle Mani dell'Universale Creatore.

Di una così benigna attenzione di quell' Esser Supremo Mosè è il solo (*e*) istorico, che informati pie-

---

(*e*) Privi della cognizione del solo, e vero Dio li Pagani ci rappresentavano nella sua origine l'uomo in uno stato il più deplorabile. Parlavan eglino sempre alla cieca; coprivan la propria ignoranza con parole vuote affatto di sentimenti, e tutto facean passare quale prodotto infelice del caso, del destino, della natura. Per ben capirli altri ajuti non v'erano, che gl'inventati dal loro capriccio, ajuti miserabili al certo, se col loro mezzo v'abbisognarono intieri secoli, prima che si giugnesse ad inventare le arti più necessarie, la coltivazion delle terre, e la vita pastorale. Rapportaci Eusebio un fragmento di Sanconiatone, in cui leggesi, che vedendo li primi uomini spuntar dalla terra le piante, gli offerivan preghiere, come se state fossero tanti Numi, gli porgevano omaggi, e le adoravano nel tempo stesso, che si cibavano dei loro frutti (*præpar. Evang. lib.* I. *cap.* 10.) Diodoro Siculo ci fa un ritratto il più lagrimevole delli primi abitatori della terra: Ne perì, dic'egli, un gran numero mancanti ancora delle necessarie cognizioni per ben nutrirsi, per vestirsi, e per fabbricarsi case, che li difendessero dai rigori del verno. *Bibliot. Istor. part.* II. *Edit. Vvesseling.* Plinio finalmente sullo stesso proposito si dipinge l'uomo come Sovrano sì della terra, ma soprafatto ce lo presenta da un diluvio di mali, e con gran pena egli nota esser difficile troppo a decidersi; ,, se la natura gli sia stata tenera Madre, o se piuttosto le sia ,, stata crudele Madrigna. *Istor. natur. lib. VII. proem.* La verità si è, che non deve Mosè considerarsi, che unicamente Scrittore: e come tale egli ebbe infallibilmente facilità maggiore, che qualunque altro Scrittore del Paganesimo, onde pervenire a cognizioni più certe dello stato dell'uman genere ne' suoi principi. Non si contano che due sole menti, dice il Padre Berruyer tra Adamo il primo degl'uomini, ed Abramo destinato da Dio a fondar una nuova popolazione: Matusalemme il sapiente, morto l'anno medesimo del Diluvio, e Sem morto venticinque anni sol tanto prima di Abramo; di tal maniera che bisognò, che Abramo imparasse la Storia del Mondo e prima, e dopo il diluvio da Sem, il quale visse cencinquant'anni, e Sem da Matusalem-

pienamente ci rende; e se mi è lecito il dirlo, non è già questa la prova men forte della verità dell' Istoria, che porgeci il Pentateuco, e della preferenza, che sopra qualunque altra Istoria ella merita. Rappresentaci egli al pensiero un Adamo, prima di sua caduta, delli cibi stessi nutrito, che gli altri Istorici assegnano a' primi uomini; ma (*f*) nel tempo stesso ci fa sapere, essersi alzato in quel Giardino medesimo, in cui e' fu collocato, l'Albero della Vita (*g*) delli cui frutti puote egli cibarsi a costo di rendersi indegno della immortalità, e di venir miseramente dal Paradiso stesso esiliato: (*h*) e fu appunto, dic' egli, di là scacciato, acciò non istendesse mai più la sua mano all' Albero della Vita per mangiare del di lui frutto, onde render perpetuo il suo vivere (*i*).

Da tutto ciò evidentemente raccogliesi, che un'Albero, dalli cui frutti dipendeva la immortalità, potea pur anche assicurar egualmente la Sanità, e perciò dovea prevenire, e del pari toglier di mezzo tutto ciò, che nell' uso degli ordinarj alimenti avesse mai potuto impedir un tal fine. Di fatto, e come mai persuadersi, che, avendo potuto Adamo, ed Eva a lor buon grado mangiare del frutto di questo Albero, non siansi poi giammai prevaluti di privileggio così specioso? Quand' anche la prudenza, o la curiosità non li avessero indotti a prevalersene, forsechè la perdita naturale dell' uso degli altri cibi non li avrebbe forse obligati ad almen assaggiarlo?

Che se per l'altra parte si esamini il Meccanismo, e la struttura del corpo umano, potrà ben presto de-

---

lemme con cui visse quaranta due anni, e Matusalemme dal medesimo Adamo al di cui tempo visse ducenquarant.tè anni. *Istoer. du Peupl. de Dieu lib.* I.

(*f*) Gen. I. 29.

(*g*) Gen. II. 9.

(*h*) Gen. II. 16.

(*i*) Gen. III. 22.

dedursi essere stato l'uomo fino dalla sua origine creato mortale, e per conseguenza non è da sperarsi (*k*) che potesse in sulla terra perpetuarsi, senzachè la infinita Sapienza gli preparasse un albero di vita, o si vero un qualche altro celeste medicamento, da cui venissero miracolosamente impedite le malattie, la vecchiaja, la morte.

Aver prontamente alla mano un rimedio, efficace non solo per impedir i cattivi effetti, che naturalmente ne vengono dalla continuazione degli usuali alimenti, ma per eziandio rinovellar quello spirito, e quel vigore, che, secondo la stessa struttura del nostro corpo, di giorno in giorno va sminuendosi, ed a poco a poco abbandonaci: aver dico un rimedio simile a quello de' primi Padri, onde poter andare sicuri di viver eterni, e poi perderlo, non è egli lo stesso che essere stati condannati a morire, o per meglio dire essere stati abbandonati a quelle stesse miserie della natura, ch'eran già state a principio dalla Divina Onnipotenza sospese? Quando sappiasi il terribile effetto delle frutta, o prodotti, che tolgono in un' istante agli animali la vita, (*l*) sarà nulla men facile a credersi, che dar si possa egualmente un' altro albero, le di cui frutta abbiano in se attività totalmente contrarie alle velenose qualità sopradette, onde in quell' istante medesimo vengano e riparate le forze, e repristinato il vigore. Il modo, con cui S. Giovanni nella sua Apocalissi descrive l' Albero del-

(*k*) *Corpus bene sanum per actiones a vita sana inseparabiles sensim ita mutatur, ut tandem mors senilis accidat inevitabilis. Boerhaav. Istor. Medica* §. 1053. Ecco in qual modo parlano i nostri più saggi Teologi: Adamo, dice il famoso Clerk non fu già, come alcuni si persuadono senza verun fondamento verisimilmente trovarsi nelle Sacre Scritture, non fu, dissi, creato attualmente immortale, ma per l'uso dell' Albero della Vita, qualunque idea porti seco un tal termine, sarebbe semper stato garantito dalla morte. *Serm. XIV. Tom.* 8.

(*l*) L' acqua con cui sonosi distillate foglie d' alloro ceraso, oppur i granelli di ceraggio nero, oppur solamente mandorle amare possono far morire un cane in un tratto: *quam multa fieri non posse, priusquam sunt facta, judicantur. Plin. lib. VII. Cap.* 1.

della Vita, manifestamente suppone, che aver potesse il medesimo quella virtù, che noi qui gli attribuiamo, e che era la di lui destinazione primiera:
„ nel mezzo alla gran piazza di questa Città, tra l'una,
„ e l'altra parte del fiume v'era, dic'egli, l'Albero
„ della Vita, da cui dodici frutti produconsi, e per
„ cadaun mese da egli il suo frutto, e le foglie di
„ quest'Albero hanno virtù di recar sanità alle Na-
„ zioni. (*m*)

Egli è ben però vero pensarsi da qualche erudito, che li cibi destinati ad Adamo nello stato dell'innocenza fossero deliziosi non solo, ma perfettamente altresì accomodati alla disposizione de' di lui organi, o sia alla struttura del temperamento. Una tale opinione è fondata sopra quelle parole di Mosè: „ Fece
„ l'Eterno divin Facittore spuntar dalla terra tutte le
„ piante dilettevoli egualmente alla vista, e cariche di
„ frutta buonissime da mangiarsi. (*n*) Ma tutto ciò non sia però che distrugga la verità del nostro supposto. Vi sono senza dubbio de' frutti di qualità differenti nel Paradiso terrestre, e tutti egualmente buoni da mangiarsi secondo varj bisogni. Per me sono quanto chiunque lontano dal voler impicciolire l'idea delle felicità, che Adamo godeva in così felice soggiorno, ma non posso però concepire per qual mai ragione la prodigiosa virtù dell'Albero della Vita, e la permissione di confondere i suoi frutti cogl'altri, le qualità delli quali potevano in qualche occasione essere pregiudicevoli, non abbia potuto con evidenza egual persuaderci la bontà liberale del Facitore, o darci almeno una egualmente nobile, e chiara idea della felicità del nostro Progenitore, e rappresentarcelo nel mezzo ad un'infinita abbondanza di qualunque vogliasi cibo delicioso, ed isquisito in se stesso. La libertà di poter godere ad ognora li frutti di questa pianta

(*m*) Apoc. XXII. 2.
(*n*) Gen. II. 9.

ta sovranaturale, essere facilmente il miglior mezzo poteva per far che si accorgesse ad ogni tratto l'uomo dell'assoluta dipendenza, che alla Creatrice Mano ei doveva: nè assolutamente comprendo, come la maledizione data dopo il peccato alla terra apportare dovesse qualunque siasi essenzial cangiamento alla natura, o alli prodotti di essa. Può ben ella esser unicamente divenuta men fertile, ed esiggere maggior coltura, quantunque ad ogni modo in questo così felice giardino di Eden ed attenzione, e cultura rendevansi necessarie del pari. Tanto ci attesta Mosè medesimo (*o*) nella Genesi al cap. secondo, ed egli stesso si fa sapere, che Dio impose ad Adamo il coltivarla. Tutto il divario ch' io marco nel travaglio di Adamo dopo il peccato si è, che prima di sua caduta la terra servivagli di delizia, quando dappoi mutossi in soggetto della sua pena.

Ella è però ben cosa agevole il conghietturar la maniera, con cui nutrivasi prima di sua disgrazia l'uomo. Il fin quì detto non fu, che precisa necessità del mio impegno, onde più esattamente rintracciare dalla sua origine l' istoria delle maniere tutte praticate a principio in nutrire, e conservare li nostri corpi. Sonomi preso Mosè per iscorta, egli è in tal materia il più ristretto, ed io non lascierò in questa parte di uniformarmegli.

Dacchè ingrato l'uomo ai beneficj del suo Creatore contro di Lui ribellossi, non potè essere con castigo più acerbo punito, che con la privazione dei beni, e dei piaceri tutti, de' quali erasi così indegnamente abusato (*p*) e con la condanna fatale di

 pro-

(*o*) Gen. II. 15.

(*p*) Castigare è quell'unico mezzo con cui d'ordinario si riducono a' suoi doveri li traviati, e quelli che miseramente s' ostinano nella disobbedienza, oppur s' impedisce che le persone dabbene si lascino condurre dall' altrui mal'esempio. Tale è il fine ordinario dell' infinita Bontà Suprema, lorchè è costretto di punire. Il supponersi in Lui trasporto qualunque siasi di vendetta, verrebbe ad esser lo stesso, che addossargli sconsigliatamente le stesse nostre miserie.

procacciarsi col continuo sudore il necessario al suo vivere, e di doversi colla pena della propria industria nutrire, e di dover finalmente a forza della propria esperienza pervenire alla necessaria abilità di riuscirvi. Fu altresì di mestieri, e non v' è luogo di dubitarsene, ch' ei ricevesse dal Cielo particolari istruzioni sopra diverse cose, che la natural di lui cognizione eccedevano, e che necessarie pur troppo al di lui sostentamento rendevansi. (*q*) Dall' istoria di Cain, e di Abelle evidentemente si vede, che la Providenza non trascurò assolutamente dopo il peccato di provedere ai bisogni degl' uomini, ma piuttosto cosa piucchè probabile ella rassembra, che, generalmente parlando, abbia per sin d'allora dovuto l'uomo fare col lume della ragione tutto ciò che far solevano gli animali col puro istinto della natura.

Ed ecco che scortato dalla sua stessa ragione, guidato dallo stesso suo sentimento comunicò Adamo dopo il corso di pochi anni il frutto della sua industria. Vid' egli la moltiplicazion de suoi armenti, vide i prodotti delle sue terre, e in così fatta maniera vediamo ancora i due suoi figlioli applicati l'uno all' agricoltura, l' altro alla vita pastorale: *Era Abelle Pastore, era Agricoltore Caino.* (*r*)

Prima però che più s' innoltriamo fa oramai di mestieri veder li primi elementi dell'arte di conservare la Sanità. Egli è certo, che Adamo, perduto ch' ebbe l' Albero della Vita, ch' era un rimedio per lui universale, costretto vidersi ad apprender l' arte a tanto suo d' uopo indispensabile di coltivare la terra per

trar

(*q*) Alcuni ragguardevoli soggetti Pagani hanno creduto, necessariamente essere stato d' uopo, che nell' invenzione dell' arti avesse una gran parte la medesima Divinità. In confermazione di che mi contenterò addur solamente la testimonianza di Plinio, ben degna di esser da tutti notata, ed a chiunque palese. *Quod si quis*, dic' egli, *illa forte ab homine excogitari potuisse credit, ingrate Deorum munera intelligit.... Quod certe casu repertum sit quis dubitet?.... hic ergo casus, hic est ille, qui plurima in vita invenit Deus*. Hist. Nat. lib. XXV. Cap. 2. 3.

(*r*) Gen. IV. 2.

trar da quella frutti a nutrirlo più atti, di quelli, che dati avrebbe, qualor senza preparazioni, o cultura dovuto avesse da se stessa produrli.

A questo può opponersi, che immantinente dopo il peccato fece Iddio ad Adamo l' intimazione: *Tu in avvenire mangerai il pane col sudore della tua fronte.* (s) Ma a questa objezione molto facilmente rispondesi. La parola *pane* in questo luogo non significa già, secondo il rigor letterale, pane respettivamente a qualunque altro cibo non preparato: ciò, che comprendesi chiaramente da quanto disse Dio poco prima alli medesimi Padri: *sarà vostro cibo l' erba del prato*. Che però chiaramente si vede, che questa parola aditta in generale qualsivoglia cibo capace di nutrire l' uomo, ch' è appunto il significato, ch' ella contiene nell' Orazione Dominicale, ed in molti altri passi della Scrittura. (t)

In qual poi maniera col progresso de' tempi qualche Nazione perdesse intieramente la cognizion dell' agricoltura, e per più secoli si accomodasse ad una vita affatto silvestre, cibandosi grossolanamente dei prodotti della terra non coltivata, egli è ben facile da ispiegarsi. Quanto a me credo certamente, che la terra sia sempre stata in ogni tempo lavorata nelle fertili campagne della Siria, e dell' Egitto, ma credo altresì, che i primi, li quali si ricovrarono nella Grecia, o sia per sottrarsi dalle tirannidi, o sia per fuggire le pene già meritate, trovandosi ivi ad un tratto sprovveduti di qualunque istromento all' esercizio di quest' arte necessario, costretti miseramente ne andassero a vivere di qualunque si fosse prodotto de' boschi, e delle campagne più incolte; e che perciò i loro posteri in seguito lasciassero andar in obblio l' esistenza persin medesima di una tal arte, di cui qui

(s) Gen. III. 19.

(t) Gen. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII. 32. Exod. II. 20. Prov. XII. 19. XXXI. 27. Lam. Jer. V. 9.

quì trattiamo, ed in conseguenza si confermassero sempre più nella propria ignoranza, e persuadessero a tutti gli altri, che egualmente ch' esse non avevano alcuna idea dell' Ebrea Istoria, che le prime generazioni tratta aveano pel Mondo tutto una vita nulla men rozza, che quella degl' ignoranti lor antenati. Tanto si legge dei Greci nell' Istoria, che noi abbiamo di tutte le Nazioni, e non è da istupirsi, che per tutto il Mondo, prima che publicasse Mosè la sua Scrittura, seminati avessero tutti i lor pregiudicj. (*u*)

Tra questi massimi pregiudicj ecco ciò che dice il grande Ippocrate: „ che in sul principio del Mondo „ nutrivasi l'uomo di que' medesimi cibi, de' quali nutrir solevansi gli animali, e che dall' uso di questi „ grossolani, ed indigesti alimenti ne provenne una „ quantità di malanni, onde fu poi de' mestieri per „ impedirli, e per ponervi un' opportuno riparo, che „ s'ingegnassero gli uomini d' indagare a poco a poco, „ e di seguire una nuova foggia di vivere al di loro „ temperamento più accomodata. (*x*) Una tale osservazione d' Ippocrate sarebbe ben giusta per quel che riguarda il clima, in cui egli viveva, ma amando questo gran Padre della Medicina senza eccezioni la verità, come in fatti ei faceva, insegnato giammai non ci avrebbe, che tutto il genere umano avesse potuto vivere in una universale ignoranza sopra li cibi più confacenti alla conservazione del proprio individuo, tanto qualor avuta avesse la bella sorte de scorrer sol tanto i libri dell' Ebreo Legislatore.

Egli è ben da stupirsi, che que' tali Autori Greci, e Latini, i quali sono arrivati a sapere, che li pri-

(*u*) I Libri di Mosè non sono stati tradotti in lingua Greca, e pubblicati, che al tempo di Tolomeo Sotero Re di Egitto, trecento anni in circa prima della venuta di Cristo. Vedi *Prideaux*. *Hist. des Juifs Tom. II. lib. IX. pag.* 341. *Edit. d' Amsterd. in* 12. 1728.

(*x*) De pri c. Medic. pag. 9. Edit: Fresii.

primi abitatori del Mondo manteneansi in vita più secoli, abbian potuto poi persuadersi, che fin d'allora si alimentassero alla maniera medesima delle bestie, e sol si cibassero di frutta grossolane prodotte da terra incolta. A detta d' Ippocrate, e ad intendimento universale di tutti una tal foggia di vivere avrebbe dovuto piuttosto accorciare, che allungare, com' eglino falsamente si persuadon, la vita.

Egli è certissimo essere stata una tale notizia del lungo vivere de' primi uomini pressochè universale appo tutte le più antiche Nazioni. Giosesso stesso, che potè esattamente consultar tante Opere, delle quali noi abbiamo appena qualche miserabil fragmento, è un testimonio chiarissimo di questa mia proposizione. Egli è che attesta essere stati di ciò persuasi tutti egualmente li più antichi Scrittori sì Greci, che Barbari, e vi aggiugne di più, (y) ,, che Manetone, e Beroso, il primo de' quali scrisse l'Istoria di Egitto, e l'altro quella delli Caldei; dopo questi Estico, e Girolamo Egiziano, che scrissero le antichità de' Fenicj convengono tutti nella medesima notizia sopra la lunga vita degli Uomini, appresa fino dai loro tempi. Anche Esiodo, Ecato, Ellano, Accasilao, Eforo, e Nicola di Damaso attestan tutti, che gli Antichi arrivarono a vivere fino a mille anni.

Lucrezio poi (per citare egualmente anche un Autore Latino sopra lo stesso soggetto) accorda espressamente il lungo vivere delli primi abitatori del Mondo, e col suo solito stile, dice, che erano duri, perchè prodotti da una terra dura, vale a dire non coltivata. (z)

La

(y) Antiq. Judaic. lib. I. cap. 3.

(z) - - - - *tellus quod dura creasset*
Nec facile ex æstu, nec frigore quod caperetur,
Nec novitate cibi, nec labi corporis ulla.
Multaque per cælum solis volventia lustra.
Vulgivago vitam tractabant more ferarum.
Lucret. Lib. V. vers. 924. &c.

La ragione però più naturale di un vivere così lungo, che più d'ogn' altra a prima vista ci persuade, e ci ferma, si è, che li primi uomini si nutrivan co' cibi molto più sani dei nostri. In effetto il pane, il latte, le frutta della terra già lavorata di una maniera la più semplice, ed acqua; nell' unico, solo bisogno formavano il solo intiero pasto della Famiglia di Adamo: nè ripugna il credere, che una simile foggia di alimentarsi esser non possa la più salutare di tutte, qualora principalmente se ne sia fatto uso fin dall' infanzia. La costante esperienza di tutte le età ha oramai bastevolmente fatto palese, che nessun' altra cosa è più di questa valevole per conservare la vita. *(aa)* Nè v'ha luogo alcuno di dubitarsene, che li primi discendenti di Adamo non si sieno benissimo accomodati ad un tale regolamento di vivere prima ancor di passare in terre maritime. Può ben però essere egualmente, che per la simplicità del loro governo, anche per la forza del loro temperamento, o per la varia costituzione delle stagioni abbian eglino per tanto tempo goduto lo estraordinario privilegio di una vita sì lunga. Sostentano però alcuni Eruditi, che prima ancor del Diluvio l'uso delle carni, e dei liquori fermentati fossero nulla meno, che a tempi nostri alla notizia degl' uomini: ma siccome questa è cosa che merita maggiori considerazioni, così la rimetteremo ad altro proposito.

C A-

(aa) Il fatto viene bastevolmente provato coll'Istoria de' primi Eremiti, che alimentati semplicemente con pane, ed acqua, ed insieme con qualche frutto, o qualche poco di non acconcia insalata, vissero tuttavia molto più dell' ordinario. Parlando il Gemelli del famoso Aureng-Zeb, afferma, che dopo aver egli usurpata la corona, mai più gustò o carne, o pesce, o liquori gagliardi, e che con un sistema sì regolato pur puote giugnere fino all' età di cent' anni.

CAPITOLO II.

Nutrimenti delli primi abitatori della Grecia.
Gli Arcadi celebri nella vita lor pastorale.
L' Età d' oro, e ciò, che in essa produceva la vera felicità.
Progressi dell' Agricoltura tra' Greci: sorgente della migliorazione del viver loro metodico.
Utilità delle Arti.
Il Pane, ed il Latte nutrimento generale degli uomini, e di un esperimentato vantaggio sì nell' Europa, come nell' Asia.

EGli è troppo palese, che, perduta Adamo la sua innocenza, il privilegio ancor dovè perdere di mangiar frutta dell' Albero della Vita, e seguitar perciò fu costretto, egualmente che prima, l' uso de' cibi ordinarj a norma dell' intimazione divina: *mangerai l' erba del prato.* (a) L' industria felice di lui dalla Divina Providenza guidata bastevolmente ad ogni suo bisogno provide, obbligandolo ad applicarsi tosto all' Agricoltura con tutta insieme la sua Famiglia.

Così però non succedette rapporto alli primi abitatori della Grecia. Toccò loro in sua porzione le fertili contrade dell' Asia, per indi poi stabilirsi in questi nuovi paesi, e sproveduti trovandosi di qualunque siasi instrumento, o sia soccorso per l' esercizio dell' Agricoltura, costretti si videro ad alimentarsi a guisa di fiere di tutto ciò, che produr poteva per se stessa la terra nelle Campagne egualmente, che nelle più inselvatichite foreste. Questo è quanto ci riferiscono i medesimi loro istorici, e ciò che par più degno di osservazione, si è, che qualor eglino ne parlano, manifestamente si vede, che riguardan sempre, e credono i loro Antenati come la prima

(a) Gen. III. 18.

ma generazione degl' uomini. Dice Diodoro Siculo (*b*) „ che a bella prima gli uomini menavano una „ vita del tutto ſelvatica, e che ciaſcun per la par- „ te propria ponevaſi a mangiare per le campagne „ ſenza verun apparecchio e le frutta, e gli erbaggi, „ quali ſenza eſercizio qualunque foſſeſi d' ingegnoſa „ coltura produceva da per ſe ſteſſa la terra. „ Eliano (*c*) „ conferma che il nutrimento de' primi „ uomini variava egualmente che i prodotti della na- „ tura ſecondo la diverſità del Clima: ſi nutrivano „ di ghiande gl' Arcadi, di pera i Greci, e gli At- „ teniеſi di fichi. Atteſta Plutarcho, che i primi „ Greci ſtabiliti da Inaco erano ſempre in volta per „ quelle ſelve a provederſi di pera ſelvatiche, colle „ quali ſi ſoſtentavano: „ (*d*) e Plinio tra gli autori latini compiagne eſtremamente la vita ſelvatica a cui erano li primi uomini neceſſitati „ ridotti perſino, dic'egli, a nutrirſi di ſole ghiande.

Tutte queſte notizie furono da Galleno credute fuor di ogni dubbio ſicure, anzi afferma egli ſteſſo (*e*) „ che le ghiande ſono il nutrimento più ſo- „ ſtanzioſo di qualunque altra ſorte di biade: che „ ne'

(*b*) *Bibl. hiſt. lib.* 1. *Sect.* 8.

(*c*) *Varior hiſtor. lib.* 3. *c.* 39.

(*d*) 'Αχρασι διατραφῆναι λέγουσι. Lo ſteſſo Autore ci fa veder nella vita di Artaſerſe Longomano molto dopo li tempi, delli quali quì facciamo menzione, che queſto Principe mal' accorto ſpinſe poderoſa armata contro de' Caduſianì, gente robuſta, ed armigera, li cui incolti paeſi non producevano nè biade, nè frutta buone da mangiarſi, di tal maniera che gli abitatori non vi campavan, che di pera, e di mele ſilveſtri.

(*e*) Gal. de Aliment. facult. lib. 2. C. 38. In queſto paſſo ſotto il termine di ghiande egli intende quelle di Faggio egualmente che quelle di Quercia. M. Goguet dice " qu'il ne faut pas confondre l'eſpece de „ glands dont les Grecs & quelques autres Peuples faiſoient uſarge, avec „ celle qui eſt ſi commune dans nos forets; il ajoute, que ce fruit eſt „ trop peu ſubſtantiel & trop amer, pour avoir jamais pu fournir un ali- „ ment convenable à l'homme. Il penſe que ces glands étoient d'une „ qualité très-différente, & ſemblable à ceux dont on mange encore dans „ les Parties méridionales de l'Europe; que d'ailleurs, il faut com- „ prendre ſous ce mot de gland, pluſieurs fruits à coque, tels que ce- „ lui du hetre, du noyer, du chataignier, &c. „ *Origine de Loix*, &c. Livre II.

„ ne' primi tempi di altra cosa non si viveva; e che
„ gli Arcadi non avevano altro nutrimento, anche
„ moltissimo tempo prima di aver veduto trovarsi
„ dall' avanzo de' Greci l' uso del pane.

Una tal particolare notizia probabilmente può credersi averla appresa Galleno da Erodoto (*f*) giacchè questo istorico riferisce „ che i Lacedemoni dopo
„ la morte di Licurgo meditando la conquista di Ar-
„ cadia, l' Oracolo che consultarono loro rispose che
„ in que' paesi trovarebbero *dei mangiatori* (*g*) di
„ ghiande, che avrebbero loro fatta ogni resistenza,
„ li avrebbero fatti pentire un' altra volta di aver
„ là portate contro loro le arme, se tanto avessero
„ usato: risposta che li fece subito cangiar opinione.

Sopra la maniera di vivere delli primi abitatori della terra non v'ha, che una sola voce tanto tra li Poeti, che tra gl' Istorici. Esiodo (*h*) canta, che le campagne producevano senza coltura le loro frutta, e ne davano in grande abbondanza. Ad Esiodo puossi unire anche Ovidio, (*i*) e senza moltiplicar citazioni, dic' egli „ che ne' primi tempi la terra senz'
„ esser arata provedeva qualunque sorte di frutta, e
„ che gli abitatori di essa, benissimo soddisfatti dei
„ cibi, che senza venir coltivata ella dava, cibavan-
„ si di

(*f*) Clio cap. 66.

(*g*) Βαλανηφαγος ἄνδρες. Pare, che gli Arcadi durassero nello stato lor naturale più lungo tempo, che i loro vicini, unicamente perch' eglino erano tutti pastori. Conciosiachè in un popolo di Pastori la proprietà delle terre non dovette aver luogo immediatemente, come in un popolo applicato all' agricoltura. Questo è quanto tra le altre cose raccogliesi nel cap. XIII. della Genesi, dove parlasi del popolo della Città di Canaam, il qual permise ad Abramo, ed a Lot di far pascolar i loro armenti nelle proprie Contrade, quando per lo contrario si legge nel cap. XLVII. vers. 20. del medesimo libro, che li Egiziani possedevano in proprietà la loro terra, finchè per consiglio poi di Giuseppe Faraone le comprò dai medesimi.

(*h*) Hesiod. Op. & dies. lib. 1. 117.

(*i*) Contentique cibis nullo cogente creatis,
Arbuteos fœtus, montanaque fraga legebant,
Cornaque, & in duris hærentia mora rubetis,
Et quæ deciderant patula Jovis arbore glandes.
Metam. lib. 1. v. 103.

„ si di frutta silvestri, o sivero di ghiande, che ca-
„ devano dalle quercie.

Ed ecco que' tempi, che li Filosofi chiamavano *Età dell' Oro*. Ma e donde avevan' eglino prese simili idee? Le avran senz' alcun dubbio raccolte o da qualche oscura tradizione, che sarà lor pervenuta sopra lo stato felice de' primi Padri nel Paradiso terrestre; oppure da ciò che hanno conghietturato, che gli uomini vissuti sieno nell' innocenza per tutto il tempo, che vissero in commune de' naturali prodotti della terra, e che tra loro nè proprietà, nè dominio, nè personal interesse vantavano, per cui si potessero suscitare discordie, o dar motivo a contrasti, o passar ad inganni, e violenze. Altrimenti e come mai avrebbero eglino potuto dare a que' primi secoli un nome così specioso *di età d' Oro* a motivo della maniera del vivere di que' tempi, quando era questa inferiore di tanto a quella de' popoli dappoi succeduti ne' secoli posteriori, lorchè le scienze, e le arti avevano perfezionate le lor cognizioni, e li avevan resi più esperti.

Dopo quest' epoca sì famosa, e durante la quale, qualunque sia stata la sorte dell' anima, il corpo era trattato con indifferenza sì grande, che aveva appena l' uomo il necessario per vivere: l' invenzione di coltivare, e l' arte di seminare accostumò li Greci ad un metodo molto più confacevole, e sano, e insegnò loro a farsi le convenienti sue provigioni secondo i bisogni delle diverse stagioni.

Una tale invenzione assegna Esiodo a Cerere, (*k*) ed esorta i coltivatori delle terre ad invocare Giove, e questa Dea pria di dar mano a' proprj lavori nella stagion dell' arare. Anche il Romano Poeta (*l*) gli fa questo onore, e più ancor chiaramente, dicendo „ che Cerere prima di ogni altro in-
„ se-

(*k*) Oper. & dier. lib. 2 vers. 83.
(*l*) Ovid. Metam. L. V. 341.

„ segna l'arte di coltivare la terra, e proccura agli
„ uomini ricche messi con più grate frutta per il bi-
„ sogno del loro vivere.

Plinio poi a questa Dea attribuisce non solamente la invenzione di coltivare le terre, ma quella ancora di macinare le biade, e di far il pane. E questa è la ragione, per cui nell'Attica, nell'Italia, e nella Sicilia (*m*) segli offeriscono divini onori. Di fatto e qual onore non doveasegli ragionevolvente offerire, che nol meritasse, qualor siamo a lei debitori di una sì fortunata invenzione, e di un vantaggio sì grande a tutte le genti?

Qualor si considera, che le Nazioni al giorno d'oggi più colte vissero anticamente alla selvatica, abbiam ben ragione di ammirare e il genio, e l'industria, che nello studio e delle scienze, e delle arti mostraron sempre i nostri Antenati. Non vi sarebbe più fine, se produr noi volessimo tutti i vantaggi, che da ciò riportammo. Quai mai piaceri, e quali utilità le loro scoperte, e le loro invenzioni non ci hanno fatto per questa parte godere? Da quante mai pene, inquietudini, e travagli non ci hanno eglino mai liberati? E chi dubitar mai potrebbe, che particolarmente il Sovrano Autore medesimo della natura non abbia non mosse le loro ricerche per così assicurarci egualmente il bisognevole, ed il dilettevole? Mosè medesimo non cene lascia già dubitare, lorchè descrivendo la struttura del Tabernacolo ci accerta, che Dio medesimo conferì intelletto, e sapere a tutt' li Professori. (*n*) Gli antichi abitatori d'Italia furono penetrati sì al vivo dalla cognizione de' loro doveri verso i proprj Benefattori rapporto a questo, che decretarono divini onori a Stercuzio figlio di

(*m*) Ceres frumenta invenit, cum ante glande vescerentur: eadem molere, & conficere in Attica, Italia, & Sicilia, ob id Dea judicata. *Hist. natur. lib. 7. cap.* 28.

(*n*) Exod. XXXVI. 1. 2.

di Fauno, unicamente per aver insegnata l'arte d'ingrassare i terreni col ledamarli. (o)

E che più vi voleva per farci in modo particolar ammirare il genio, e la generosità d'Ippocrate? Dotto del pari, e cortese per condurci a una sì gran perfezione, e per comunicare al genere umano questa scienza meravigliosa, che a tempi suoi era unicamente ristretta in lui solo, e nella sua sola famiglia. Che vi bisognava di più per farci adorare la Providenza, la quale ha permesso, che a giorni nostri l'arte di guarire, quasi ridotta alla perfezione, prodursi incessantemente potesse per di lei grazia a novelle scoperte.

Ma per tornar alla vita pastorale, v'è ogni apparenza, che circa que' tempi, ne' quali cominciarono i Greci ad applicarsi all'agricoltura, cercassero nulla meno ancor la maniera di accrescere, e prosperare le loro mandre. Credesi però che i Pastori di Arcadia communicassero alli vicini paesi della Grecia la loro industria, praticata tra questi coltivatori della vita silvestre, e ne ricevessero in contraccambio la cognizione, e l'arte di lavorare la terra.

Egli è dunque probabilissimo, che il pane, il latte, ed ogni altro cibo di simil sorta, nulla men sano, e benefico, che le frutta, e gli erbaggi con ogni simplicità accomodati fossero il primo nutrimento di Adamo, della di lui famiglia, e posterità in tutta l'Asia, fin tanto che cominciarono a nutrirsi di carni di animali: e questi furono pure li primi alimenti, de' quali in seguito fecero uso li Greci, nel tempo che gli altri uomini ancor già non sene servivano.

CAPI-

(o) Italia suo Regi Stercutio, Fauni filio, ob fimi inventum, immortalitatem tribuit. Plin. lib. 7. Rollin introd. all' Istor. dell' arti, e delle scienze.

CAPITOLO III.

Permissione per la prima volta accordata di mangiar carne.
Difficoltà sopra di questo soggetto.
Invenzione del vino, e della birra.
Diverse specie di cibi, de' quali se n'è fatto uso dalla creazione del Mondo fino a Mosè.

LA prima mutazion vantaggiosa del Mondo di alimentarsi, fu l' uso delle carni. Egli è probabile, che queste non sieno state accordate agli uomini se non se per motivo della scarsezza, e della deteriorazion delle frutta della terra, subito dopo quel grande, terribile rovesciamento, che tenne per sì lungo tempo seppellito sotto le acque del diluvio il nostro globo. Ciò fa allora, che disse Dio a Noè, ed alla famiglia di lui (*a*) „ vi servirà di cibo „ tutto ciò, che ha vita, e moto, e tutte que„ ste cose io vi ho lasciate in libertà egualmente „ che i legumi, e gli erbaggi della campagna. „ Quanto noi qui diciamo fu bene spesso posto in controversia. Pretendono alcuni Eruditi, che sia già stato ad Adamo permesso di far che gli animali gli servissoro di suo nutrimento, ed istessamente, che la sua posterità si servisse o di suo capriccio, o col divino permesso prima assai del diluvio. Altri pensano per lo contrario, che Noè assolutamente sia il primo, cui fu data tal permissione, e che per il primo ancor sene approfittasse.

Quelli che pensano aver già Adamo mangiate carni, notano, che aveva già Dio a questo primo uomo accordato un generale *dominio*, (*b*) sopra tutti

 gli

(*a*) Gen. IX. 3.
(*b*) Gen. I. 28.

gli animali : ciò che , secondo essi , conferma una tal permissione di ammazzarli , per poi cibarsi delle lor carni . Permissione , ch' eglino credono potersi conghietturare benissimo lorchè fu detto (c) *che Dio fece ad Adamo , e ad Eva tonache di pelle per vestirsi*. Eglino però non capiscono per qual mai ragione abbia Dio all' uomo accordato un' illimitato potere sopra le bestie della terra , piuttosto dopo , che innanzi al diluvio : giudicando eglino per lo contrario , che dar potesse la carne un nutrimento più sostanzioso , che i vegitabili , egli è probabile che fin dal principio fossene accordato ancor l' uso , insistendo eglino sopra ciò , che fu detto , aver fatto Iddio entrar nell' Arca tutti gli animali mondi , sette per cadauna specie , ;ma degli animali che non son mondi una sol coppia : ciò che fè lor presuporre , che il di più sul principio sia stato destinato al sostentamento di Noè , e della di lui famiglia , durante il lor soggiorno nell' Arca . Osservano innoltre , che le passioni degli uomini , i quali vissero innanzi al diluvio , indicavano in essi un nutrimento di una forza onninamente diversa da quella del pane , del latte , dell' acqua , e dei vegetabili : nè infallibilmente sarebbesi giammai lasciata trasportar l' umana natura alle detestabili azioni , che poi determinarono il Cielo a distruggerla , se non fosse stato il sangue degli uomini acceso di troppo per il sostanzioso nutrimento degli animali , ed inzuppato di succhi spiritosi , quasi nella maniera medesima , che apparison le tigri , i leoni , e tutti generalmente gli animali soliti pascersi di carni , assai più robusti , e feroci di quelli , i quali cibansi delle erbe del prato . Ci fan capir finalmente che i sacrificj delle vittime , la instituzione de' quali ci fu tramandata dall' antichità più rimota , fu a bel principio motivo , che si gustassero , ed

(c) Gen. III. 21.

ro, ed in seguito poi si mangiassero le carni medesime già preparate pei sacrificj. L' odore di queste vivande, dicono eglino, non poteva esser mai disgustoso a genti, lo stomaco delle quali era di già ben disposto: quindi invitavale ad assagiarle, dal che ne venne senz' alcun dubbio di un simil uso il principio. Aggiungon di più che le genti di que' tempi non par che dovessero essere molto scrupolose: supposto che lor non mancasse, che unicamente la permissione di soddisfarsi, egli è da credersi che sella saranno presa, dopo di che immediatamente la carne degli animali sarà divenuta un cibo a tutti generalmente commune.

Ciò però, che si legge non distrugge egli già ogni risposta. Il *dominio* accordato ad Adamo sopra tutti gli animali non conclude come necessario la permission di amazzarli. Ella è cosa dura di troppo piantar sopra un espressione, che è equivoca, un tal diritto assoluto. Dà Isacco il diritto a Giacobbe di dominare sopra tutti Fratelli à; (*d*) li Filistei dominano sopra tutto Israelle; (*e*) avran dunque questi la facoltà di loro togliar la vita? Il dominio degli uomini sopra le bestie in nient' altro senz' alcun dubbio consiste, che nell' uso, che far potevano del loro latte, del loro miele, della lor lana, delle lor piume ec. e nella servitù ch' esigger da essi potevano per i trasporti, per l' agricoltura, e per la propria difesa. Per l' altra parte non ne siegue egli già da tutto questo che la carne degli animali dia un nutrimento più sostanzioso, sicchè abbiasi dovuto permetterne l' uso fin dal principio. Conciossiachè quantunque sia il sangue nutritivo egualmente che la carne, (*f*) egli è nulla ciò ostante proibito sotto pena di

 mor-

(*d*) Gen. XXVII. 29.
(*e*) Jug. XIV.
(*f*) Gallinarum, ac Columbarum sanguine nonnulli vescuntur maxime altilium, qui suum sanguine haudquaquam est inferior, neque voluptate, neque coctionis, facultate, *Gal. clas. 2. de aliment. facul. lib. 3.*

morte nutrirsene, e questa proibizione non solo fu fatta a Noè; (g) ma eziandio dopo lui alli Giudei, (h) ed alli stranieri, (i) che abitavano tra di loro. E se fu proibito il sangue dove fu permessa la carne, parrà del pari che e proibizione, e permissione dovessero essere del tempo stesso dopo il Diluvio.

L'argomento che si pretende tirar da quello che gli abitatori del Mondo dovessero esser cibati, ed abbeverati di cibi, e bevande più sostanziose, onde trascorrere poi agli eccessi, ed alle violenze, che si li disonorarono, par che non concluda di molto. Rispondesi anzi, che la depravazione degli uomini è nata piuttosto per mancanza di condotta, e di disciplina, che da una conseguenza della maniera di nutrirsi; che persone di una constituzione sana, e vigorosa, quale sicuramente da esse godevasi, non potevano che divenir le più malvagge, e più barbabare, qualor avessero perduto di vista le leggi umane, e divine, qualunque poi fossero gli alimenti, de' quali nutrivansi; che realmente le Nazioni più inclinate alle disonestà, alle rapine, agli omicidj sono a giorni nostri le più frugali, loro a motivo di religione proibendosi il vino, come fra gli altri si vede in Barbaria, e presso gli Arabi; che nell'Inghilterra medesima, e nell'Irlanda quei, che non vivono che di latte, di pane, di formaggio, di cavoli ec. non sono forse portati ai latrocinj, ed alle violenze meno di quelli che possono a loro voglia cibarsi di carne, e bevere vino? Il toro indomito, che non si pasce che di erba, è egli forse men furibondo del leone, cui servono di nutrimento gli animali tutti, che cadono sotto le di lui unghie? ed innoltre giornalmente gli uccelli che non vivono se

lib. 3. *cap.* 23. Homerus quoque caprarum sanguinem in cibo jucundum esse non ignoravit. *Ibid. cap.* 18.

(g) Gen. IX. 4.

(h) Levit. XVII. 10.

(i) Deut. XII. 23. 24.

no se non di grano, forsechè non si avventano gli uni contra degl' altri, e si combattono, e con sorprendente animosità ancor si uccidono?

Finalmente torna assai bene fermarsi sull' autorità di Mosè. Non conoscendosi lo stato degli uomini viventi prima del diluvio, se non per tutto ciò, che ci riferisce Mosè, dobbiamo necessariamente attenerci a ciò, ch' egli ne dice: e siccome in diverse occasioni egli assicura, che i vegetabili furono destinati in alimento ai primi abitatori della terra, attesochè da lui abbiamo, che immediatamente dopo il diluvio fu loro accordato l' uso della carne, non potrebbesi sostenere il contrario, senza comparir di voler mostrarsi più istrutti della Storia della prima età, che non lo fu questo Istorico del popol di Dio. Più; che vorrebbe dire il permesso accordato sì chiaramente al Patriarca Noè immediatamente dopo il diluvio di mangiar la carne degli animali, *come s' era nutrito egli stesso delle verdeggianti erbe*, (k) se prima del diluvio, e dopo Adamo gli fosse già stato lecito il mangiarne? Che dirassi poi dell' unanime consentimento, con cui gl' Istorici, (l) Medici, (m) Filosofi (n) più celebri dell' Antichità attestano, che nelle prime età del Mondo non v' era chi si nutrisse di carne?

Rispondendo poi a quanto deducesi dal saggio, che si suppone abbiano fatto i primi uomini della carne degli animali, ch' è quanto dire, delle creature ad essi più somiglianti, non potrebbesi allegare, che sarebbe stato un desiderio il più crudele, e il più feroce, che fosse mai potuto nascere nel cuor

(k) Gen. IX. 3.

(l) Moyse, Sanchoniaton, Diod. Sicul.

(m) Hippocr. Galen.

(n) Pythagor. Empedocl. Platin. lib. 6. de Republ. Porphir. de abstin. ab esu animalium, Plutarch. de esu carnium: vedasi Diog. Laert. de Vitis Philosoph. *Enim vero*, dice Plinio, *rerum omnium parens nullum animal ad hoc tantum ut pasceretur, aut alia satiaret, nasci voluit*. Nat. hist. lib. 21. cap. 13.

umano, e che per conseguenza non vi volea meno di un permesso formalmente venuto dal Cielo, onde rendere arditi gli uomini, per fare tale esperienza, o per giustificarla, senza che giammai la fame più stimolante, o l'incentivo dell'odore più seducente fra gli apparecchj dei sacrificj bastasse a determinarneli.

Un'altro gran cangiamento che ci si fa incontro nella maniera di nutrirsi, fu l'invenzione del vino, liquore cotanto degno dell'elogio, che ne faceva Plutarco (o) chiamandolo „ il più nobile di tutti i li„ quori, medicina la più aggradevole, ed il più de„ licioso di quanto mai possa entrare nel nostro sto„ maco „ (p) Noè cominciò a coltivare la terra, „ piantò le viti, ed avendo bevuto del vino ubbria„ cossi. (q) Ignorava il virtuoso Patriarca le qualità di questa nuova bevanda, e la giustizia nemmeno, che l'umanità richiedeva ch'egli medemo ne facesse l'esperimento sopra se stesso prima di raccomandarlo alla sua famiglia. Ma che? gli succedette ciò, che hanno esperimentato sì spesso da poi migliaja di persone curiose, le quali, investigando i secreti della natura, sonosi pel ben publico sacrificati; pagò l'infelice la sua curiosità, perdendo per alcuni momenti l'uso di sua ragione. Da ciò sembra potersi concludere che Noè aveva gustate le uve in natura, e che non aveva in esse trovato alcun nocivo calore, di cui poi s'avvide, fattane l'espe-

(o) Præcept. de sanit. tuend.

(p) Aristeo Medico de' più famosi tra gli Antichi celebra in questa maniera le virtù del vino contra diversi mali. Eccovi le sue stesse parole secondo l'elegante traduzione del celebre Dottor VViggan. De morb. acut. curat. lib. 1. cap. 1. „ Sed cum metus sit, ne in vapo„ rem, humiditatemque homo dissolvatur, unicum subsidium vinum „ est; celeriter enim substantiam alendo instaurat, & quoquo versus ad „ extremitates usque permeat, robori apponit robur, & spiritum tor„ pentem expergefacit, frigiditatem calore temperat, laxantem mado„ rem astringit, extrorsum erumpetia, atque diffluentia coercet, olfa„ ctu suavi delectat, vires denum fulcire ad vitam prorogandam po„ test. „

(q) Gen. IX. 20. 21.

esperienza, non sapendo, nè potendo sapere, che la fermentazione induce ne' liquori la virtù di ubbriacare, ch'ella insinua nel succo dell' uva qualche cosa di spiritoso, che prima certamente non v' era.

Poco dopo il vino credesi sia pure stata inventata la birra. Asserisce Erodoto che nelle Provincie dell' Egitto quanto fertili di biade, altrettanto destitute di viti, bevea quella gente una certa qualità *di vino fatto di orzo*. (*r*) Egli è probabile che questo fosse la birra, (*s*) che in qualche luogo de vecchio Testamento viene indicata sotto l' idea di questo generoso liquore, ed a cui le nostre versioni han dato il nome di birra. (*t*)

Ecco non per tanto in due sole parole l' ordine, ed il progresso, s' io ardisco così discorrere sopra gli alimenti, che si sono appropriati gli uomini in più tempi diversi dalla creazione del Mondo fino a Mosè, eccovene la cronologia. Questi sono li frutti, le sementi, le piante, il pane, il latte, il pesce, le vivande, il vino, la birra; a' quali bisogna aggiugnervi il butiro, il miele, l'oglio di uliva, gli ovi, ed il formaggio. Volontieri io trattanto seguirò quest' Istoria degli alimenti, e della successiva multiplicazion dei medemi fatta d' età in età gradatamente, tuttochè sia questi un' impegnarsi in un campo il più vasto. Per in qualche modo riuscirvi, anderò rintracciando li principali autori, che su tal materia hanno scritto.

CA-

(*r*) Δινω ε᾽κ κριθε῾ων πεποιημένω. Euterpe sect. 77.

(*s*) Non ebbesi l'uso dei liquori generosi in alcun paese del Mondo cognito agli Europei molti secoli dopo Mosè, e gli Autori del vecchio Testamento.

(*t*) Levit. X. 9. Nomb. VI. 3. 1. Sam. I. 15. Mich. II, 11.

CAPITOLO IV.

Degli Autori che han scritto in materia degli Alimenti.

LA necessità del nutrimento, che sostentando la vita umana contribuisce di molto e a stabilir la salute, e a dilettar il palato, ha indotti uomini saggi di tutte le età, e di tutte le nazioni a costituirlo l'oggetto del loro studio, onde poi dare al publico regole le più prudenti che sia possibile, per fare una giusta, convenevole scelta degli alimenti secondo le differenti circostanze della vita. L'immaginazione più viva non potrebbe giugner per avventura ad annoverare la varietà prodigiosa degli animali, e dei vegetabili, che la bontà del Creatore hà preparati e nella terra, e nell'acqua ad uso dell'uomo. Il primo è Mosè (*a*) che in questa immensa proviggione scelse con saviissimo discernimento a sostentamento delli Giudei un numero di animali determinato, e nel tempo stesso assegnò i vegetabili, che alla meglio lor convenivano: come in fatti si vide che questi vegetabili stessi, e questi istessi animali furon realmente il cibo a tutte le altre Nazioni ordinario. Io intendo in questo luogo discorrere del pane, del vino, del latte, del miele, delli quadrupedi, che hanno spaccata l'unghia del piede, che ruminano, di tutti gli uccelli, eccettuatone un picciolo numero, e di tutti li pesci armati, e da nuoto.

Da Mosè ci convien fare un salto considerabile per arrivar ad IPPOCRATE (*b*), il quale visse più di mille, e cent'anni dopo l'Ebreo Legislatore. De-

---

(*a*) Mosè, secondo il calcolo dell' erudito M. Shuckford nacque l'anno del Mondo 2433. *Hist. du Monde* Tom. II. liv. 9. p. 318.

(*b*) Il dotto Pridò dice, che Ippocrate fiorì durante la guerra del Peloponeso. *Hist. delli Giudei* Tom. II. lib. 7. pag. 370. vale a dire secondo M. Shuckford l'anno del Mondo 3972. Ibid. pag. 349.

Descrive egli le qualità, che fanno diverse sorta di cibi preferibili agli altri per la salute, e dà, principalmente per mali acuti, le regole di dieta, che son quelle stesse, che ancor al giorno d' oggi abbiamo per le migliori.

CORNELIO CELSO diè fuori dopo d' Ippocrate. Fiorì egli sotto l' Imperatore Tiberio, e dal principio del decimottavo capitolo del suo secondo libro sino al fine trattò egli sempre sullo stesso soggetto con gran brevità, e verità, ma con quelle precisioni, ed eleganze, che son tutte proprie di lui.

XENOCRATE viveva sotto il medemo Imperatore. Vi è un suo Trattato sopra dei pesci, di cui facea gran caso Galeno, e che Focio produsse nella sua raccolta. Io però non saprei dire di qual grand' uso possa egli essere attualmente.

DIOSCORIDE, che, per giudicarne dalla maniera, con cui egli parla sul principio della sua Opera, fu Medico nelle armate Romane, (c) al tempo di Nerone fissò le sue osservazioni sopra gli alimenti nelli diversi suoi scritti intorno alle materie di medicina, ed in modo particolare si estese nel suo secondo, e quinto libro sopra questo soggetto.

CELIO APICIO (d) scrisse quasi sotto l' imperio di Trajano dodici libri sopra l' arte della cucina. Io certo non cercherò, se la sua maniera di condir i cibi sia molto piacciuta a suoi contemporanei, ma quello che ardisco dire si è, che li suoi manicharetti non erano molto conducenti alla salute. Tra le altre sottigliezze egli alterò del tutto quell' orzata così sana, e così semplice, che aveva ordinata

(c) Nosti nostram militarem vitam.

(d) Non bisogna confonder questo Apicio col famoso Epicureo del medesimo nome, di cui Plinio, ed Ateneo raccontano cose estraordinarie.

nata Ippocrate, facendovi entrare il grasso di porcellino, l' anesino, la savorigene, i coriandoli, la veccia, i piselli, la bietola, il finocchio, e la malva. (e)

GALENO fu dopo Apicio. Fiorì questi sotto l' Imperio di Marco Aurelio Antonio. Diede egli sopra la natura degli alimenti, ed in alcuni altri Trattati idee così giuste sopra le differenti cose, delle quali cibavansi allora, egualmente che sopra i loro effetti a norma delle differenti costituzioni, che ponnosi riguardar i suoi scritti come base, e modello di tutti quelli, che usciron dappoi sopra lo stesso soggetto.

Dopo questi ORIBASO Archiatro, o sia gran Medico di Giuliano per sopranome l' Apostata, consecrò a quanta materia può mai spettare agli alimenti tutto il quarto libro della sua Sinnossi, tre libri delle sue raccolte, e molti capitoli della sua direzione ad Eunapio.

AEZIO, che visse nel fine del quinto secolo trattò lo stesso soggetto nel secondo libro del suo primo Quaternione.

PAOLO EGINETTO Autor del settimo secolo diede un suo compendio sopra la natura degli alimenti nel primo libro delle sue Opere dal cap. 73. fino al 90. inclusive.

SIMEONE SETTI Copista di Michel Psello visse nell' undecimo secolo, regnando Michel Duca; ed a questo Imperatore dedicò un Trattato sopra questa stessa materia.

Finalmente ATTUARIO l' ultimo greco che esercitò con riputazione la medicina in Costantinopoli nel secolo XIII. ha parimenti toccato questo soggetto, benchè superficialmente.

Tra

(e) De re culinar. lib. 4. cap. 4.

Tra gli Arabi ISACO ISRAELITA (f) figlio adottivo di Salomone Re dell'Arabia, SERAPIONE, RAZE, AVVICENNE, ed AVERROE si sono nella materia medesima esercitati, sopra la natura, degli alimenti.

Molti autori Italiani, Francesi, ed Alemanni hanno corso la stessa carriera, ARNOLDO di VILLANOVA, MICHEL SAVONAROLA, CARLO STEFANI, LUIGI NONIO, PIETRO CASTELLANI ec. Intorno questa istessa materia furono impiegati i versi di ERCOLE di SALERNO, e la Musa di CASTORE DURANTE. Mi ero quasi dimenticato dell'AUSONIO, la cui penna elegante ha così bene descritte nella sua Mosella alcune specie di pesci.

Tre bevande forastiere, ma tra Noi di gran moda il Thè, il Caffè, ed il Cioccolato sono state il soggetto delli trattati di molti autori, egualmente che il Tabbacco, che tanto influisce alla sanità. Il Re GIACOMO I. SIMON PAULI, e GIOVANNI NEANDRO di Brema scrissero sopra il Tabacco, il Dottor CHUB di VVARVVICH scrisse sopra il Cioccolato, l'erudito SHORT de Scheffield, e qualche altro autor sopra il Thè.

Ma per abbreviar questa serie mi contenterò di accennare tra li principali autori quelli, le opre de' quali sembra ch'abbian raccolto tutto ciò che riguarda questa gran massa di cognizioni a noi pervenute. In questo numero io pongo GALENO, GIOVANNI BRUJERINO, CAMPEGIO, (g) GIULIO ALESSANDRINO, (h) MELCHIOR

(f) Questo Autore fu commentato da Pietro Ispano, innalzato dappoi al Pontificato con il nome di Giovanni XXI.

(g) De re cibaria.

(h) Salubrium, sive de sanitate tuenda.

CHIOR SEBIZIO (*i*) MOUFFET nel ſuo Trattato intitolato *Soin de la ſantè, ou regle ſur la nature del divers aliments, dont on ſe ſert dans le Grande Bretagne, & ſur la maniere de les prepare*: opera accreſciuta dal famoſo autore del *Teatrum Tabidorum*: o, volendoſi attenere al più breve, al più profittevole, ed al più dilettevole de' noſtri Scrittori ſopra di tale materia, leggaſi l'eccellente Trattato del noſtro erudito, ed ingegnoſo Dottor ARBUTNOT ſopra *la nature & le choix des aliments*.

Qui mi fermo. Di ſei coſe neceſſarie alla vita animale il nutrimento è quel ſolo, ch'è ſtato conoſciuto nell'età prima del Mondo. Abbiam già veduto a qual grado di perfezione ſia ſtata ella col tempo portata dall'induſtria dell'uomo: ora fà de' meſtieri eſaminare come ſianſi perfezionate nella maniera medema le altre cinque, ed a tal effetto cercare quale ſia ſtato il primo elemento, e li ſucceſſivi progreſſi dell'arte, o di ſtabilire, o di conſervare la ſalute degli uomini.

CA-

(*i*) De alimentorum facultatibus.

CAPITOLO V.

La necessità è stata madre di varie scoperte della Medicina.
Principio di quest' arte nelli Babilonesi, ed in altre Nazioni.
Metodo degli Egiziani per conservare la sanità.
Primi esempj dell' attenzione per la sanità de' vecchj.
Pitagora raccomanda sopra tutto la temperanza, e la moderazione, come mezzi alla sanità necessarj.
Erodico inventor della Ginnastica Medicale.
Critica assurda, che fa Platone a questa invenzione.
Non si devono attribuire ad Erodico li tre libri della Dieta, che trovansi tra le Opere d' Ippocrate.

PEnsa Ippocrate, che l'arte di conservare la sanità, e quella di stabilirla sieno state un primo effetto della necessità. Quanto al primo egli osserva particolarmente (a) „ che le malattie che nacquero da cibi grossolani, delli quali fecero uso „ a bel principio li uomini, li costrinsero ad andar in traccia dei metodi migliori, di servirsi del „ grano per far pane, e di preparare gli altri vegetabili nella maniera più profittevole alla salute. Rapporto all'altra una delle cause, dic' egli, che li obbligava a studiar l' arte di stabilire „ la sanità, ella è, che fece loro gran specie la differenza dei cibi, ch'erano adattati agl' infermi, e „ quelli de' quali si cibavano i sani „. (b) Noi tutto il giorno vediamo che li cibi accomodati per gli uomini forti, e robusti nuocono alle persone deboli, che però naturalissima cosa ella era, che prescrivessero una regolazione diversa tanto per rimetter gl' infermi, quanto per conservar la vecchiaja di quelli, che godono buona salute.

Ma

(a) De prisc. Med. sect. 1. pag. 9. l. 37. edit. Fresij
(b) Ibid. pag. 9. l. 13.

Ma per dar qualche regola ſopra queſta materia vi vuole e tempo, ed eſperienza, come in fatti molta ne ho dovuta uſare ancor io. Ella è antichiſima l' origine della medicina, (c) ma i di lei avanzamenti ſono ſtati aſſai lenti, e vi ſi ſon frappoſti più ſecoli, anzichè abbia ella potuto meritar il bel nome di ſcienza. Erodoto (d) riferiſce che li Babiloneſi per legge eſpreſſa venivano obbligati a portar li loro ammalati nelle ſtrade, e nelle pubbliche piazze, ed a pregar tutti li paſſaggieri a voler dire, ſe aveſſer giammai veduto qualchuno attaccato dai mali medeſimi, che tormentavan quelli, e ſe ſapevano quali rimedj erano ſtati adoperati per guarirli. Era *ſaviſſima queſta legge*, tale è l' eſpreſſion dell' iſtorico: era queſti uno de' mezzi migliori per giugner alla ſcoperta, che ricercavano, benchè a poco a poco, e con molto di tempo. Niente eſſer poteavi di meglio per acquiſtar una giuſta eſperienza, e per trarre inſenſibilmente alla maturità un' arte, che appena cominciava a naſcere. Tale fu appunto il giudicio ancora d' Ippocrate. Si ſa, che nel picciol Trattato da lui intitolato, *li ſuoi precetti*, avertì li Medici di non voler giammai creder coſa indegna di ſe medeſimi interrogar le perſone della plebe ſopra il modo con cui ſon elleno ſtate da' proprj mali guarite, ed aggiunge „ eſſer egli perſuaſo, che queſta ſia „ ſtata la maniera, con cui l' arte Medica s' è ne' „ ſuoi principj formata.„ Strabone (e) atteſta, che gli Egiziani, e li Portugheſi immitarono li Babiloneſi, e praticarono egualmente, che quelli l' uſanza di eſporre i loro ammalati ſotto gli occhi de' paſſaggieri per chieder ad eſſi e conſigli, e rimedio.

Da

(c) Medicina quondam paucarum fuit ſcientia herbarum, quibus ſiſteretur fluens ſanguis, vulnera coirent: Paulatim deinde in hanc pervenit tam multiplicem varietatem. -- Non minus quam ceteræ artes quarum in proceſſu ſubtilitas crevit. Sen. epiſt. 95.

(d) Clio cap, 197.

(e) Geograph, lib. p. 14. 972. edit. VVolter,

Da questa legge de' Babilonesi, e degli Egiziani ne venne l' altro costume, che aprì poi alla medicina una gran sorgente di cognizioni. Lorchè con qualche cura estraordinaria venia guarita qualche persona di distinzione, non mancava ella tosto, animata senz' alcun dubio dalla gratitudine, e dall'amore del pubblico bene, di erigere a proprie spese una colonna, o di far collocare in qualcheduno dei Templi d' Esculapio una memoria, in cui a gran caratteri si legessero li rimedj praticati per la propria guariggione. Se deve credersi allo stesso Strabone (*f*) trasse Ippocrate in gran parte le cognizioni sublimi, che lo immortalarono da queste iscrizioni, che riempivano il famoso Tempio, che Esculapio avea in Coo. Somiglianti memorie v'erano parimenti nel Tempio d' Iside. Tibullo (*g*) vi fece una molto chiara allusione; e Mercuriale (*h*) asserisce che vedevasi in Roma nel palazzo Maffei una di queste tavole di marmo, ch'era stata levata dal Tempio di Eusculapio nell' Isola del Tevere.

Per quello poi che riguarda le parti della medicina, che tutte consiston nei mezzi di conservare la sanità, non si son fatti fino ai tempi d' Ippocrate progressi più considerabili, almeno che sien venuti a nostra notizia, oltre quelli di guarir le infermità. E' ben vero, che par ci venghi data da Diodoro Siculo (*i*) un' idea molto vantaggiosa dell' antica medicina delli Egiziani, lorchè asserisce che in Egitto li Medici erano stipendiati dal pubblico, ed obbligati ad esercitare la medicina secondo le regole, che erano state loro trasmesse per la maggior parte da più fa-

(*f*) Narrant Hippocratem e dedicatis ibi curationibus, exercuisse ea quæ ad victus rationem spectant. Ibid.

(*g*) Nunc Dea, nunc succurre mihi; nam posse mederi
Picta docet templis multa tabella tuis.
Lib. I. Eleg. 3. ℣. 27.

(*h*) De arte gymnast. Lib. I. Cap. I.

(*i*) Bibl. hist. Lib. I. pag. 92. ed. VVesseling.

mosi loro antichi Maestri; che s'eglino non poteva-
no salvar li ammalati, seguendo il metodo che trova-
vano nelle sacre carte non venia loro imputato a col-
pa, ma per lo contrario erano bensì puniti di mor-
te, se da quelli si fossero mai discostati. Lorchè pe-
rò si esaminarono gli esemplari delli precetti dati per
conservare la sanità, che questo Istorico ci ha con-
servati, pare che se ne consolasse moltissimo del-
la perdita di questo libro. „ Prevenivan' eglino le
„ malattie, dic'egli, con lavande, con purgativi,
„ con vomitorj, e con una total astinenza dal qual-
„ sivoglia sorte di cibo per qualche giorno di segui-
„ to, ed anche talora per tre, o quattro giorni. La
„ ragion, che rendevano, secondo Diodoro di que-
„ sto lor methodo singolare, non ci dà idee molto
„ vantaggiose del loro sapere. Credevan eglino, ei
„ siegue, (k) che qualunque cibo abbia in sè del
„ superfluo, da cui si generano dappoi tutti li ma-
„ li; quindi che in così fatta maniera tutto ciò,
„ che concorre a vuotar il corpo sia mezzo il più
„ sicuro o per mantenere, o per assicurar la salute.
„ Nella stessa maniera attesta Erodoto, che gli Egi-
„ ziani facevano il simile, benchè però non con e-
„ guale frequenza. Si purgavano, dic'egli, (l) o
„ si vero prendevan dei vomitorj tre volte al mese
„ per conservare la sua sanità, persuasi, che tutte le
„ malattie vengan causate dai cibi, delli quali si so-
„ no nutriti.

Per formar una qualche idea, e fissare un ragio-
nevol giudicio della maniera, con cui si procedeva
tra le antiche Nazioni, quando volevansi guarire le
malattie, fa de' mestieri, raccogliendosi tutti li mol-
ti fragmenti, che quà e là si trovano sparsi sopra
questo soggetto dalli scrittori delle antichità, fa,
dissi, mestieri premurosamente distinguer quattro pe-
rio-

(k) Ibid.
(l) Euterpe. Sect. 77.

riodi nella vita dell' uomo, ed a norma di quelli tutti li sforzi della medicina necessariamente variare: sono questi periodi, l' infanzia, l' adolescenza, la virilità, la vecchiaja. Egli è ben vero, che anticamente li Genitori prendevano dei proprj figli il pensiero medesimo, che di se stessi, ma questo pensiero riducevasi a vegliare ogni giorno al loro mantenimento o in vestendoli, o in nutrendoli, come meglio potevano, ciò, che propriamente non appartiene all' arte di preservare la sanità. Di quattro periodi però della vita, ch' io quivi accenno, la Gerocomia, o sia l' attenzion su la vecchiaja è la sola, se non m' inganno, di cui si è fatta una qualche pratica innanzi i tempi di Pitagora.

L' esemplare più antico che ci sia stato conservato della Gerocomia, egli è (*m*) l' attenzione che li familiari del Re Davidde si preser per lui, lorchè fatto vecchio, ed affatto indebolito, gli condussero una giovinetta di perfetta sanità, acciò dormisse con lui, (*n*) ed acciò lo tenesse caldo, e lo ravvivasse, uso, che si restrinse però nei limiti, che prescrivono e la virtù, e l' onestà, giustificato dall' approvazion di Galeno (*o*) di Paolo Ginetto (*p*) di Lord Verulamio (*q*) e di Boeravio. (*r*)

 Ome-

(*m*) Egli è ben vero, che moltissimo tempo prima di Davidde si è parlato nel Cap. 27. della Genesi di cibi appetitosi, che sono stati apparecchiati a sostentamento d' Isacco nell' ultima di lui vecchiaja, e che questi sono stati a lui presentati con pane, e vino; ma questo non è stato tanto a titolo di medicina, quanto per regalarlo, è per fortificarlo con un buon pasto.

(*n*) I. Reg. I. 1.

(*o*) „ Niente contribuisce più alla buona digestione, quanto l' immediata applicazione del corpo di una persona ben sana allo stomaco „. Method. Medic. l. 7. cap. 7. & de simpl. medic. facult. lib. 5. c. 6.

(*p*) „ Egli è difficilissimo rimetter taluno, che tutto ad un tratto siasi raffreddato, e dimagrito; in simil caso però il miglior rimedio si è, far posar sullo stomacho dell' ammalato un fanciullo ben sano, e ben grasso „. Lib. 1. cap. 72.

(*q*) Verulamio porta alcune prove istoriche delli buoni effetti delle fomentazioni di animali vivi. Hist. vit. & mort. p. 300. edit. 8.

(*r*) Boeravio spesso racconta a suoi scolari, che un vecchio Principe

Omero, che Plinio così giustamente denomina, *fonte di grandi idee* (*s*) e che in tanti luoghi del suo Poema ha parlato sì vantaggiosamente dei Medici, è dopo la Sacra Scrittuta l'autor più antico, ch' abbia parlato della Gerocomia. Ciò vedesi in quel luogo dell'Odissea, dove Ulisse raccomanda Laerto a suo padre ,, il bagno, il buon nutrimento, e un dol-
,, ce sonno, soggiugnendo dappoi tale esser l'uso de'
,, vecchj. (*t*) Il consiglio, dice Galeno era eccel-
,, lente; nessuna cosa è più confacevole ai vecchj
,, quanto il prendere un buon riposo dopo il bagno,
,, ed il cibo. Essendo eglino naturalmente e freddi,
,, e secchi, è necessario riscaldarli, ed umetarli, e
,, nessun'altra cosa è più valevole di questo mezzo.

Generalmente però per conservare la sanità in ogni periodo della vita non si trovan gran cose nelli più antichi Scrittori. Mosè (*u*) biasima l'ingordigia, e l'ubbriachezza, come delitti degni di ogni castigo. Salomone (*x*) dice, che l'intemperanza *morsica come serpente, e ferisce come basilisco*. Innalza Omero contro il vizio del vin la sua voce (*y*) ma Pitagora di Samo par che sia stato il primo a raccomandare la temperanza, (*z*) ed una costante moderazione, come essenziale alla sanità. Chiama egli l'ubbriachezza inimica dell'uomo, e sostiene, che chiunque fa caso della propria salute non eccederà mai in me-

---

cipe Alemanno trovandosi in estrema infermità, ed estenuazione fu consigliato dormire in mezzo a due giovinette nulla men prudenti, che amabili; ciò che in poco tempo produsse nella di lui salute sì buon effetto, che si giudicò ben fatto far cessare un tale rimedio.

(*s*) Ingeniorum fons Homerus Hist. nat. lib. 17. cap. 5. *e più sotto*, Homerus quidem doctrinarum, & antiquitatis parens, lib. 25. cap. 2.

(*t*) Homer. Odys. lib. ult. V. 253.

(*u*) Deut XXI. 20.

(*x*) Proverb. XXIII. 32.

(*y*) Odyss. lib. 21. Vers. 293.

(*z*) Diog. Laert. in vit. Pythag. edit. menag. segm. 9. In questo passo o io mi inganno di molto, oppur ogni Medico si attaccherà alla correzione di Meric. Casaubono, che ha conservato nell'originale la parole *πόνων*, che Isacco Casaubono avea cambiato, ad approverà l'addizione fatta da Enrico Stefano.

menoma cosa nè in soverchie fatiche, nè in dieta, nè in uso di donne. Jamblico (*a*) a questo passo v' aggiugne, aversi da Diogene Laerzio, che li scolari di Pitagora facevan uso del bagno, e dell' unzione, ed avevano gran premura di far tutti quegli esercizj, che più sono adattati ad accrescer le forze del corpo. Io temo però che Jamblico in questo passo non abbia confuso Pitagora il Filosofo con un altro Pitagora, che ammaestrava li Atleti, e che al dire di Plinio fu il primo a nutrire di carne i suoi allievi, che dappoi conduceva a combattere senza più prendersi alcuno fastidio della loro salute. (*b*)

Dopo Pitagora Icco (*c*) Medico di Taranto per conservar la sanità unì la necessità dell' esercizio a quella della temperanza; rese se stesso così famoso per la sua sobrietà, che passò in proverbio; *un pasto d' Icco*, per dire un pasto frugale, dove niente vi sia di superfluo.

Egli è ben però vero, che ad Erodico uno de' Maestri d' Ippocrate si attribuisce la medicina ginnastica, cioè l' arte di conservare la sanità, e prolongare la vita con esercizio, e dieta convenevole, nel che egli riuscì così bene, che Platone glielo fece un delitto. Si troverà senza dubbio cosa assai singolar il sentire questo Filosofo condannar Erodico per aver prolongati i giorni di una moltitudine di persone cagionevoli, ed infermiccie; ma fa d' uopo sapere, che nell' idea di una Repubblica, al cui bene devono tutti i membri contribuire, egli persuadevasi essere cosa al pubblico più vantaggiosa lasciar morir le persone di una cagionevole sanità, che conservarle. Lasciamo non per tanto parlare Platone istesso „ Erodico, „ dic' egli, stava alla testa di un' Accademia, in cui „ insegnava alla gioventù diversi esercizj, ed ancor-

 „ chè

(*a*) De vit. Pythag. cap. 21.
(*b*) Hist. Nat. lib. 23. cap. 7.
(*c*) Stephan. Byzanth. urbib. in voce Taras.

„ chè fosse questa di assai poco buona salute, venne a capo però di unir sì utilmente l'esercizio alle altre precauzioni della medicina, che malgrado la cachetica loro costituzione, punto non restò oppressa da proprj mali, ma protrasse a molti anni una vita per così dir moribonda, e per fino alla vecchiezza, e rese così questo mal servizio a molte persone egualmente inferme, che lui. „

Questo era il principio di Platone, voglio dire, che una debole costituzione serve di ostacolo alla virtù. E la ragione si è, che in uno stato tale, immaginandosi le persone di essere sempre inferme, non pensano, che a difendere la lor salute „ ed è per questo, soggiung'egli, che Esculapio non ha tramandate alla posterità le sue scoperte, che a beneficio delle persone sobrie, e di buon temperamento. Sapeva, ch'egli non avrebbe fatto altro che barbaramente prolongar cattivi giorni ai lor padri, ed alle indisposte lor madri, solamente per aver a figli proprj fatto il tristo dono di una vita egualmente inutile, che la sua stessa. In una parola egli era di sentimento, che quando taluno si trova impotente di adempiere mediocremente bene le funzioni della civil società, non è più apposito nè per se, nè per quella che continui più a vivere, fosse egli anche ricco, quanto lo era un Mida. „ Quali idee! E chi v'ha mai, che su i principj di Platone ardisca biasimare gli Amaricani (*d*) sopra il barbaro uso da essi praticato, di condurre i proprj genitori nelle foreste, ed ivi lasciarli miseramente perire, allora quando per l'avanzata età loro più non ponno da se medesimi provedere al proprio sostentamento? Converrebbe anzi per

(*d*) Vedasi Kolbo Istor. Du cap. de Bonne-Esperance.

per lo contrario, applaudendo piuttosto a questi, approvare per la ragione medesima il costume di quegli antichi Indiani chiamati da Erodoto *Padeen* (e) de' quali egli racconta „ che sì tosto che alcuni di „ essi o uomo, o donna s'inferma, s'è uomo, i „ suoi più stretti amici lo uccidono, per timor, dicon „ essi, che il male non corrompa la di lui carne; „ ed ancorchè colui che si credesse infermo, punto „ non fosselo, non lasciavan per questo, attenendo- „ si alla di lui persuasione, di privarlo di vita, e „ mangiarlo . . . . Dal che venivane che sì tosto, „ che alcuno di essi riconoscevasi infermo, ritirava- „ si solitario in luogo diserto, ove da se solo pia- „ gneva, senza che alcuno si prendesse di lui pre- „ mura, o vivesse, o morisse. „

Ell' è senza dubbio una disgrazia, l'essere di una costituzione debole; ma tutti quelli, che sono nel caso son' eglino adunque necessariamente inutili? Non vedesi ben sovente, che lo spirito in essi più che il corpo privilegiato, in tale stato li pone da render il più delle volte al pubblico i più rilevanti serviggi, non ostante che sieno per altro incapaci di qualunque corporale fatica? Quale soddisfazione non perderebbesi se o per costume, o per legge si lasciassero perire senza compassion gl' infelici, che sostenersi non ponno senza il soccorso degl' altri? Oltre di che, quai vantaggi non trovansi in tutti li climi contro i leggieri incomodi di qualunque età diversa? e quanti dopo esserne stati guariti sono divenuti i benefattori, e l' ornamento della lor patria?

Mi si permetta dunque sopra di ciò addurre una riflessione di un altro genere. Quando veggo, che un Platone, il quale seguendo Socrate, gloria del mondo pagano, non ha potuto sostenersi con tutta la penetrazion del suo spirito, e tutta la dirittura del-

(e) Thalia cap. 99.

le sue intenzioni dal non cadere in simili traviamenti, ed in altri ancora più assurdi, (*f*) non posso trattenermi dal benedire con una viva, ed ossequiosa gratitudine il divino autore del Cristianesimo, il quale ci ha resa la strada della virtù sì facile, e chiara, che fino i più ciechi non potrebbero traviarvisi fino a tal segno.

Ma torniamo al nostro argomento: assai lungo tempo prima di Erodico la ginnastica era in uso per disporre, e preparare la gioventù alle fatiche della guerra (*g*) ed incallirla nei combattimenti; (*h*) tuttavolta, come ne ho già fatta menzione, egli vien creduto il padre di quest' arte applicata alla Medicina. Nato a Silimber Città della Francia, o piuttosto a Lentini in Sicilia, egli era, per quanto riferisce Plutarco, attaccato da una malattia, che si credeva incurabile, dalla quale ciò non ostante egli stesso si guarì col mezzo dell' esercizio, e con successo così felice, che giunse ad età assai avanzata, e fece il servigio stesso ad una moltitudine di persone nulla meno inferme, che lui.

L' erudito Danielle de Clerc (*i*) è di opinione, che i tre

(*f*) In questo luogo m' intendo parlar principalmente della vergognosa licenza che accordava Platone alle persone dell' uno, e dell' altro sesso, in una certa età. Ecco le sue parole: acciò che nessuno mi accusi di ingiustamente tacciarlo, lo voglio far parlare nella stessa maniera che lo tradusse il de Serre ,,. Quando igitur jam mulieres, ,, & viri ætatem generationi aptam egressi fuerint, licere viris dicemus cuicumque voluerint præterquam filiæ, & matri, & filiarum filiabus commisceri; licere & mulieribus cum quolibet copulari præterquam filio, atque patre ac superioribus, & inferioribus eorumdem ,,. De republ. lib. 5. pag. 461. Tom. 2. Li Stoici non erano per conto alcuno di questi più delicati ,, Placet item illis uxores quoque communes esse inter sapientes, ut quilibet illi congrediatur, quæ sibi occurrit. ,, Laert. vit. Gen. Sect. 131. La stessa cosa pretendevasi al Portico, dove qualche persona si è formata idee così alte, che la compassione sia il disdoro di un uomo dotto. Zenone la poneva al pari dell' invidia, e della tristezza.

(*g*) Vedasi Omero Illiad. lib. 2. Vers. 28.

(*h*) Secondo Plinio lib. 7. cap. 56. l' instituzione dei giuochi Olimpici era così antica quanto Ercole.

(*i*) Le Clerc Istor. *della Medicin.* part. 1. Lib. 3. cap. 13.

i tre libri della Dieta, che communemente vengono attribuiti ad Ippocrate fossero opera di Erodico: nulla ciò ostante ardisco dire, ch' egli s' inganna, ed a ciò dire m' induce più di una ragione. *Primieramente* in un libro, che nessun gli contrasta, dice Ippocrate (*k*) in termini espressi, che gli Antichi non avevano scritto cosa alcuna, trattandosi della Dieta, che potesse meritare la menoma attenzione; ora che apparenza v' è, che avesse egli fatto questo discorso senza fare eccezione alcuna di una sì general decisione in favore del suo Maestro, qualor fosse egli stato l' autore di un così eccellente trattato? *In secondo luogo* il passo di Galeno, (*l*) sopra cui questo ingegnoso Istorico della Medicina fonda le sue conghietture, non dice già tutto quello, ch'ei gli fa dire, non dic' egli già, che si attribuivano questi tre libri della Dieta ad Eurifone, a Faone, a Filistione, e ad Aristone, ma solamente il libro della buona Dieta questo libro: sopra ci ha dato Galleno stesso un Comentario, in cui attribuisce quest' Opera a Polibio, come già in seguito lo vedremo. *Finalmente* questi libri ci danno tante notizie sopra la natura, e virtù degli alimenti secondo la teoria di que' tempi, vi regna tant' arte sopra il modo di usar la dieta per prevenire, o per curare diversi mali, che non si rende punto possibile, che sia uscita quest'Opera dalla penna di un semplice Maestro di Accademia; ma piuttosto sia stata parto di un qualche Medico ben consumato: elogio che certamente non merita Erodico dopo ciò, che ha detto Ippocrate ch' egli cioè ammazzò un' infinità di persone volendole guarir dalle febri con diversi esercizj. (*m*)

C A-

(*k*) De ratione victus *in act.* sul principio.

(*l*) Paragonato le Clerc con Galeno nel luogo citato in Ippocrate *de ratione victus* in act. Comment. 1. n. 18.

(*m*) Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus, tum multa lucta, & fomentis conficiebat; idque male; febris enim fami, luctæ, obambulationibus, cursibus, frixioni, iis utique omnibus est inimica. *De morbis vulgarib.* Lib. 6. Sect. 3. Aphor. 23.

CAPITOLO VI.

D' Ippocrate, e delli di lui preccetti generali, e particolari per la conservazion della Sanità.

ECcoci finalmente al fortunato periodo, in cui ci si fa vedere nel suo più vero splendote la Medicina. Siam debitori al sommo genio, ed all'abilità d' Ippocrate, Padre della Medicina, (*a*) il quale solo ha potuto fare per quest' arte più che tutti insieme li suoi antecessori. Fu egli oriundo di Coo una delle Isole dell' Arcipelago, e nacque circa l' anno 458. innanzi l' Era Cristiana di nobil prosapia. Il padre di lui discendeva per diritta linea da Esculapio, e per parte di madre apparteneva ad Ercole. Quello però che infinitamente gli accrebbe di gloria, fu un' eminente virtù, ed una ben distinta pietà. Nello stender li suoi precetti sopra le parti della Medicina egli ha svillupato quanto può mai interessare per la conservazion della Sanità con tale esattezza, e chiarezza, che non è possibile non restar soprafatti dallo stupore, qualora o si pensa ai tempi ne' quali ei visse, o alli deboli ajuti, che dalli suoi predecessori egli trasse. (*b*)

Per dar un' idea giusta, ed adeguata delle regole d' Ippocrate sopra così importante materia, io mi fò prima a rammentare li suoi precetti, e le sue osservazioni sopra *li sei articoli necessarj alla vita*, che ordinariamente si dicono le *sei cose non naturali*: in secondo luogo metterò in chiaro le regole generali, ch' egli ha date per la Sanità, e le sue osservazioni sopra queste medesime regole.

Le

(*a*) Primus Hyppocrates Medicinæ præcepta clarissime condidit. *Plin. Nat. Hist.* Lib. 26. cap. 2.

(*b*) Vedasi come sopra alla pag. notata.

Le sei cose indispensabilmente necessarie alla vita sono, l'*aria*, il *cibo*, l'*esercizio*, il *riposo*, il *sonno*, la *veglia*, gli *escrementi evacuati*, o *impediti*, le *passioni*, o *gli affetti* dell' animo.

L' ARIA.

Per dar principio da quello che riguarda l' aria, io mi credo in debito prima di tutto di avvertire che alcuni degli afforismi d'Ippocrate, rapporto ai venti, sono essenzialmente relativi al clima, alla situazion della Grecia, e de' paesi adjacenti, laddove far egli soleva le sue osservazioni. I venti d'Est, e di Nord soffiavano sopra un tratto immenso di paesi tutti interrotti da picciolì mari per modo, che gli afforismi d' Ippocrate non son del pari perfettamente applicabili alla gran Bretagna, dove non giungon eglino che dopo aver sorprassato l' Oceano. In tal maniera comprendesi, che rapporto al caldo, ed al freddo l' estensione del Nord essendo tanto diversa nei paesi, ne' quali viveva Ippocrate, la dieta rinfrescativa ch' ivi ei prescrivea per lo Estate non vi potea essere così necessaria. Premesso un tale avviso, ascoltiamo il nostro Autore.

Le città (*c*) che son poste all' Occidente, e fuori della portata delli venti d' Oriente, così tra noi salutari per purgare qualunque nocivo vapore, non sarebbero stati mai molto sani: per lo contrario i loro abitatori non poteano che andar soggetti a gran malattie.

Una gran pruova che l' aria abbia un' influenza del tutto particolare sopra dei corpi umani o per alterarvi, o per stabilirci la Sanità, è quella che potendo viver l' uomo due o tre giorni senz' alcun cibo, non però potrebbe un sol momento sussistere senza l' aria;

(*c*) De aer. loc. & aq. p. 283. lin. 12. *Edit. de Fresius*, che in questo luogo si è costantemente osservata.

ria; (*d*) tanto ell' è necessaria alla vita di qualunque siasi animale. Qualor non per tanto si veda che un male divien generale, (*e*) ed attacca persone di tutte le età, e di tutte le condizioni, qualunque per altra parte siasi la loro dieta, ed il metodo loro di vivere; ell' è cosa chiarissima, che questo male non avrebbe mai potuto venire da ciò che si mangia, o si beve, dappoichè sono sì differenti li cibi, ma dall' aria, che spira d'intorno, e che comunemente respirasi. Sarà dunque affatto inutile far loro cambiare il metodo ordinario di vivere, ed in ciò facendo istessamente si arrischiarebbe, giacchè generalmente parlando questi cambiamenti improvisi sono in qualunque caso dannosi. L' unica cosa, che deve farsi in una sì perigliosa occasione, sì è, di migliorare, s' egli è possibile la qualità dell' aria, da cui è talun circondato, oppure abbandonar i luoghi, che la infettano per andar altrove a respirar un'aria più pura.

Convien dunque applicar bene alle qualità dell' aria, ed osservar s' ella è calda, o fredda, (*f*) grossa o sottile, umida o secca, e come ella varia nelle sue differenti impressioni, bisogna, che l'esperienza c' insegni li differenti effetti, che fan queste mutazioni sopra la nostra Sanità; e qualor voglia farsi qualche progresso nell' arte del guarire le malattie, (*g*) assolutamente egli è necessario aver un continuo riguardo alle stagioni, che tra l' anno sono sì differenti l' una dall'altra, e che per conseguenza oprano tanti cangiamenti sopra dei corpi.

Li venti che dominano nelli paesi, ne' quali si vive, esiggono ogni attenzione del Professore. Il vento di Nord (*h*) quando dura lungo tempo dà a nostri

(*d*) De flatib. p. 296. lin. 50.
(*e*) De nat. hom. pag. 228. lin. 50. &c.
(*f*) De morb. vulg. Lib. 6 §. 8. Aphor. 18. pag. 1199.
(*g*) De aer. loc. & aq. pag. 280.
(*h*) De morb. facr. pag. 308. Vid. insuper sect. 3. Aphor. 17. pag. 1247.

ſtri corpi robuſtezza, forza, agilità, e buon colore. Qualor ei purga l' anno dalli vapori groſſolani ch' egli conduce, e lo rende brillante, e ſereno, egli è in generale tra tutti li venti quello che più contribuiſce alla Sanità. Per altro non produce egli già ogni volta egualmente queſti medeſimi effetti sì fortunati. Lorchè le perſone dilicate, e che non ſon ben avvezze vi ſi eſpongono, cagiona loro dei raffreddori, (*i*) dei mali di gola, e di petto, delle coſtipazioni, dei brividi, dei reumatiſmi, delle fluſſioni. Per lo contrario il vento di mezzo giorno (*k*) inumidiſce di troppo il petto, indeboliſce, e rilaſcia il corpo, ed in tal modo cagiona ancora delle fluſſioni. Una ſtagione aſſai ſecca è ſopra tutte le altre ancor la più ſana (*l*).

Si ſa per eſperienza, che nell' Inverno, e nella Primavera ſi mangia più, e ſi digeriſce meglio, (*m*) che nello Eſtate, e nell' Autunno, e non occorre ſtupirſene, rendendo le due prime ſtagioni, ſopra tutto la Primavera, il nutrimento più neceſſario al corpo, che le due altre.

Nell' Inverno (*n*) per reſiſtere al freddo li cibi ſecchi, e caldi ſono da preferirſi a tutti gli altri. Nella Primavera (*o*) lorchè comincia la ſtagione a raddolcirſi, il governo deve eſſere proporzionato al tempo, ed il cibo che prendeſi deve eſſere più rifreſcante, e la bevanda diluente: ma dopo l' Equinozio autunnale biſogna (*p*) trovar altri cibi caldi, e prender a poco a poco abiti più peſanti (*q*) a miſura che ſi va accoſtando l' Inverno.

La

(*i*) Sect. 3. Aphor. 5. p. 1247.
(*k*) De morb. sacr. pag. 308. lin. 26. & Sect. 3. Aphor 17.
(*l*) Sect. 3. Aphor. 15.
(*m*) Sect. 1. Aphor. 15. & 18 p. 1243.
(*n*) De vict. rat. Lib. 3. p. 366. lin. 40.
(*o*) Ibid. p. 367. lin. 37. &c.
(*p*) Ibid. Lib. 3. p. 368. lin. 34. &c.
(*q*) E' da oſſervarſi, che Ippocrate conſiglia bene avvezzarſi a poco a poco ad una dieta più rinfreſcante nella Primavera, a miſura che va avvi-

La Primavera (*r*) generalmente parlando è la stagione alla Sanità più propizia : l' Autunno per lo contrario è la stagion più pericolosa, quella, in cui v'è più numero di ammalati. Osservasi, che la Primavera, ed il principio dell' Estate sono più confacenti alli fanciulli, ed alli giovanetti; l' Estate, ed il principio dell' Autunno alli vecchj; ed il fin dell' Autunno, come pure l' Inverno a quei che sono nel fior dell' età.

La Primavera (*s*) forma del sangue : l' Estate cagiona la bile : le altre stagioni producono gli umori proporzionati alla loro natura. La Primavera ancora è la miglior stagione dell' anno per farsi cavar sangue, oppure per prender medicamenti, se v' è bisogno, e se si può aspettar fino a tale stagione. Quando il temperamento dell' aria (*t*) investe il carattere di qualunque stagione, l' annata è sana, e vi sono pochi ammalati; ma quando le stagioni sono disordinate, come suol dirsi, cioè quando il temperamento dell' aria non corrisponde alla stagione, che corre, bisogna aspettarsi malattie ostinate. L'improviso passaggio (*u*) da un gran caldo a un' estremo freddo è molto pericoloso, e quasi sempre produce effetti molto funesti : anzi qualor queste mutazioni

avicinandosi il caldo; ma non consiglia giammai lasciar subito i vestiti da inverno : per lo contrario con gran sollecitudine averte, che tanto nell' Autunno, quanto nell' approssimarsi del freddo abbiasi particolare premura di caricarsi un poco più di vestiti. Con ragione molto maggiore dobbiam noi prendersi pensiero di osservar tali massime ne' nostri Climi, dove spesse volte si passa dal freddo al caldo tre o quattro volte in un giorno. Non crederò mai essere cosa prudente lasciare gli abiti da Inverno innanzi il mese di Maggio, e questo anche in supposizione che in tale tempo e il bel tempo, ed il caldo paressero stabiliti. Il nostro erudito Sydnham osserva, che l'imprudente costumanza di troppo presto spogliarsi da Inverno al sopraggiugnere della Primavera, e di troppo esponersi al freddo ne' tempi di gran caldo, ha fatto pericolar assai più persone, che la fame, la peste, ed il ferro. *De feb. intercurrent. Sect.* 4.

(*r*) Sect. 3. Aphor. 9. p. 1247.

(*s*) De humor. p. 50. lin. 3.

(*t*) Sect. 3. Aphor. 8. p. 1247.

(*u*) Sect. 3. Aphor. 1. & 4.

ni succedono in un' istessa giornata durante qualche tempo, quasi mai avviene che non si vedano nell' Autunno numerosi ammalati dappertutto.

Si è fatta osservazione che la natura del clima notabilmente influisce non solo sopra la figura, e sopra la costituzione dei corpi umani, ma eziandio sopra i costumi. Nell' aria (x) dove il temperamento della stagione è dolce, questi improvisi passaggi dal freddo al caldo sono poco frequenti, le produzioni della terra sono più abbondanti, e più belle, che nell' Europa, e gli uomini sono più affabili, e più cortesi. Diversamente nell' Europa le frequenti, ed estreme mutazioni delle stagioni vi contribuiscono molto ad eccitar le passioni, ed hanno forza d' animare ad azioni più generose, e più ardite. Io però convengo che la natura del governo Asiatico (y) contribuisca di molto a render, quali sono, gli uomini più sommessi, più inerti, e più pacifici di quel che sarebbero senza di essa. Li sudditi de' Principi, il cui poter è dispotico, ed assoluto, non conoscendo nè proprietà, nè libertà, non è cosa molto naturale che vogliano esporsi ad impegni, e che sprezzino li pericoli per far azioni, dalle quali poi un fiero tiranno avrebbe a coglierne tutto il frutto, lorchè per se medesimi non giugnerebbero a guadagnare che istrapazzi, e la morte. Sotto un governo di tale natura l' uomo ancora più valoroso non si prende pensiero di esser considerato uomo senza coraggio.

DELLI CIBI.

Per ben intendere tutto ciò, che appartiene alli cibi, convien conoscere (z) non solamente quali siano le proprie, e naturali qualità di ciascheduno di essi,

(x) De aer. loc. & aq. p. 288. lin. 50. &c.
(y) Ibid. p. 290. lin. 35.
(z) De vict. rat. Lib. II. p. 355. lin. 4. 25.

essi, ma quelle eziandio che ricever ponno dall'arte, nelle diverse preparazioni, che vi si fanno. Il fior del formento, quando vi si lascia la crusca, è lubrico, e poco nutritivo; per lo contrario ben raffinato, e purgato non è punto lubrico, ed è assai nutritivo. Noi si può abbastanza credere com' egli influisca alla Sanità (*a*) mangiar pan bianco, o pan nero, o pane poco, o molto cotto. Fa ben però d'uopo che il Medico (*b*) osservi quale sia il temperamento, e la costituzione delle persone per quello riguarda i cibi, con i quali nutrisconsi; e che sia molto attento alle querele, che tallora si formano sopra i cattivi effetti provegnenti dai cibi, de' quali si sono cibati, e che proccuri iscuoprire per quali cause producansi tali effetti sopra degl' uni, quando i medesimi non si veggon prodotti sopra di altri. Il Formaggio (*c*) per esempio dannosissimo a molti, ad altri perfettamente si adatta, e discuoprirà ciò venir senza dubbio dalla diversità degli umori, che predominano in questi primi: umori che meritarebbero d' essere ben corretti, o che in diffetto sarà necessario abbandonar il Formaggio.

Il corpo umano contiene quattro diversi umori (*d*) questi assai tra lor differenti relativamente al caldo, al freddo, all' umido, e al secco; cioè il sangue, il flegma, la bile gialla, e la bile nera: questi si manifestano il più delle volte o con li vomiti, o con il secesso. La salute dipende da un giusto miscuglio di questi quattro umori; e per ordinario tutto ciò che rende l' uno sovra gli altri predominante, riesce nocivo.

Quello ch' è in modo particolare funesto alla Sanità, (*e*) egli è prender più cibo di quel, che può por-

(*a*) De prisc. med. p. 13. lin. 17.
(*b*) Ibid. p. 16. lin. 47. &c.
(*c*) Ibid p. 17. lin. 7.
(d) De natur. hom. p. 225. lin. 41. &c.
(*e*) De flatib. p. 297. lin. 36.

portarsi, lorchè nel medesimo tempo non si fa un sufficiente esercizio per digerir il superfluo. Per l'altra parte (*f*) egli è del tutto egualmente nocivo prender meno cibo di quel, che la medema constituzione richiegga; in tal maniera l'astinenza è moltissimo efficace o per mantenersi in salute, o al contrario per trarci ad uno stato di tal debolezza, che ci conduca fino alla morte. Nella stessa maniera non ho difficoltà alcuna di dire che quantunque la ripienezza produca gran mali, una troppo grande astinenza per l' altra parte non ne causi degli altri punto minori, perciò richiede sì l'una, che l' altra un' attento riguardo per dar un sicuro giudizio, giacchè non si dan regole determinate, onde poter descriverne i gradi, essendo questo un' affare di gran conseguenza, di cui ognun dee per se stesso decidere. Quanto a me credo difficilissimo notar da qual punto si cominci a formare una indisposizione o per aver taluno troppo mangiato, o per essere stato troppo tempo digiuno. Il più intendente sopra di ciò, sarà quegli che farà meno spropositi.

Egli è ancora d' uopo con gran diligenza in un medesimo pasto scansare la diversità delli cibi, che di loro natura sono troppo diversi, (*g*) questa tal mescolanza non può produr che disordini, e cagionare negli intestini molte mosse di flatto.

Mangiar più di quello che la natura dimanda (*h*) egli è senza dubbio lo stesso che esporsi a gran malattie, principalmente se ciò si replica più volte; però dopo molte osservazioni si è sempre deciso, esservi ancor più pericolo in una dieta troppo severa, ed in una tropo lunga astinenza, (*i*) che a mangiar qualche volta di più, che non dovrebbesi; ed es-

(*f*) De prisc. Med. p. 11. lin. 17. &c.
(*g*) De flatib. p. 297. lin. 38.
(*h*) Sect. 2. Aphor. 17. p. 1245.
(*i*) Sect. 1. Aphor. 1. p. 1243.

esservi casi tali, ne' quali vi risultano effetti assai più sgradevoli dalla menoma violazione di un' abitual astinenza, che da una considerabile diminuzione dell' abbondante porzion del cibo, a cui talun si è avvezzato. Dal che ne deduco che una troppo grande soffistichezza di alimentarsi sempre d'un' affettata misura non può apportar mai vantaggio alcuno alla salute.

Tutto ciò, che si mangia fa buon nutrimento, s'è dallo stomaco ben digerito (*k*): per lo contrario qualunque cibo non vien dallo stomaco digerito diventa eziandio al corpo nocivo. Vi son persone che in forza della consuetudine, e del già fatto temperamento posson benissimo fare fino tre buoni pasti in un solo giorno (*l*). Quelli che sono avvezzi a farne inalterabilmente sol due, non ponno per poco lasciarne uno, senza che se ne risentano. Son' eglino fiacchi, abbattuti, si lamentano di languidezze, non san trovare la via di affaticare, si sentono vuoti di budella, hanno gli occhj pesanti, la bocca amara, e l'estremità del corpo fredde. Osservino per altro, che quando sono stati in necessità di lasciar un pasto v. g. il pranzo, non si abbandonino poi di troppo alla libertà del proprio appetito, qualor vanno alla tavola per cenare; se ciò poi fanno proveranno una nojosa gravezza di stomaco, e faranno una nottata molto meno tranquilla, che se avessero e pranzato, e cenato al loro solito. Consigliarei chiunque è avvezzo far due pasti al giorno, qualor sia in necessità di lasciar il pranzo, e di star, piucchè non suole, digiuno, per il qual digiuno si trova debole, ed estenuato, lo consiglierei, dico, di scansar per quel giorno il caldo, il freddo, il lavoro, e di far la sera una cena più leggera del solito, come sarebbe a dire qualche cosa di caldo e bro-

(*k*) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.
(*l*) De rat. vict. in acut. p. 388. l. 38.

brodosa, piuttosto che un cibo solido, e greve. (m)

Per l' altra parte (n) se queglino, che sono avvezzi a non fare che un solo pasto al giorno, vengono per qualche accidente necessitati a farne due, non è meraviglia se si sentono poi carichi, pesanti, alterati, e qualche volta è bastevole un sol disordine di questa sorte per tirarsi addosso qualche gran male.

Generalmente se qualcheduno si trova aver mangiato più di quello, che ha per costume di fare (o) e si sente lo stomaco pesante e scomposto, il meglio che può fare è di ricorrere al vomito (p).

Un cibo può ragionevolmente esser creduto leggero, lorchè essendo preso moderatamente, o ancor con poco disordine, non suol cagionare nè ripienezza, nè dolori, nè flatti, ma si digerisce facilmente, e passa a suo tempo con tutta facilità (q). Per lo contrario poi un cibo è pesante, lorchè venendo preso con moderazione, o anche in poca quantità, aggrava lo stomaco, e cagiona ripienezza, ed affanno. Il disordine nel bere non è però egualmente nocivo, che il disordine di mangiare. (r)

Quelli che sono in crescere (s) abbondano molto di calori naturali, per conseguenza abbisognano di molto cibo; li vecchj per lo contrario, perchè mancano

 di

(m) Io più volte ho esperimentato il vantaggio di tale insegnamento, quando trattenuto dalle mie occupazioni mi sono trovato impedito dal pranzo: lorchè poi cenavo al mio solito, e che mangiavo carne sempre mi sentivo ammalato, ma se pigliavo o una chiccara di Cioccolato, o un brodetto, o qualche altra simile cosa, dormivo molto tranquillo.

(n) De prisc. Med. p. 12. lin. 1.

(o) De affect. p. 530. lin. 15.

(p) Il saggio figlio di Sirac è stato del sentimento d' Ippocrate. *Vedi l' Eccl.* 31. 34. Egli è certo che si vedono centinaja di persone, ed a migliaja, che muojono per i gran dolori sofferti, e per o non aver saputo, o per aver negligentato questo principio.

(q) De affectib. p. 527. lin. 34.

(r) Sect. 2. Aphor. 11. p. 1244.

(s) Sect. 1. aphor. 14. p. 1243.

di calor naturale, non abbisognano di tanto cibo, anzi restar potrebbe lo stesso calor ammorzato dal soverchio nutrimento.

Il cibo, e la bevanda (*t*) più di lor natura confacenti al corpo umano, e più proprj per mantenerci ben sani, ben nutriti, e ben forti, sono il pane, la carne, il pesce, ed il vino. Per altro questi cibi medesimi, qualor in essi si ecceda, possono cagionar malattìe, e la morte stessa più facilmente che altri cibi, li quali sono men nutritivi, ed hanno meno vigore.

Non bisogna dar a persone deboli, e di un temperamento dilicato (*u*) altri cibi, che quelli, i quali non possono cagionare ventosità, nè rutti agri, nè dolori di ventre, e che non siano nè purganti, nè restringenti.

Qualor alcuno in tempo di sua convalescenza (*x*) mangia con appetito, e non fa forze, egli è segno che mangia più di quello, che può digerire; ma se mangia moderatamente senza che il mangiar gli faccia buon pro, convien arguire che nel suo corpo ha dei cattivi umori, i quali prima di ogni altra cosa si devono evacuare.

Quando il Corpo è pien di materie, ed ha dei cattivi umori, più che segli dà di nutrimento, più ancor segli nuoce. (*y*)

Delle specie particolari di cibi, e di bevande, delle quali si può ordinariamente far uso.

Il pane ordinario, o sia il pan nero tien sempre il corpo lubrico, ma non nutrisce tanto, quanto l' altro. (*z*) Il pan bianco di farina fina, e ben settaccia-

(*t*) De affect. p. 528. lin. 17.
(*u*) Ibid. p. 527. lin. 17.
(*x*) Sect. 2. aphor. 8. p. 1244.
(*y*) Ibid. aphor. 10.
(*z*) De vict. rat. Lib. 2. p. 356. lin. 2. &c.

ciata nutrisce più , e rilascia meno : quel pane poi ch' è fatto col lievito si digerisce facilmente , e passa senza alcun stento, ma quello che non ha lievito è più difficile da digerirsi , e nutrisce tanto quanto mai possa fare lo stomaco.

Il pan fresco (*a*) purchè non sia caldo è migliore che il pan secco. La farina vecchia fa sempre cattivo pane.

La carne degli animali selvatici è più magra, che la carne degli animali domestici; siccome quella degli animali nutriti alla stalla è più grassa, che quella degli animali , che si mandano a pascer nei prati (*b*). La carne degli animali giovani , e quella degli animali castrati è ancora migliore : quella degli animali , che non son destinati ad una dura fatica è la più tenera. La carne degli uccelletti, che si pascon di grano è la meno umida , e la meno oleosa, che l' altra delle anitre , e degli altri animali anfibj (*c*)

Il castrato (*d*) si confà egualmente a persone dilicate, ed a persone robuste, ma il buffalo è greve. Quanto al porco non è confacente , che alle persone di buon temperamento , e che fanno molto esercizio ; per le persone poi che son di temperamento debole, e che fan vita sedentaria, egli è troppo gagliardo. (*e*)

(*a*) Ibid. Lib. 2. p. 356. lin. 35.
(*b*) Ibid. p. 358. lin. 16. &c.
(*c*) Ibid. p. 357. lin. 42. &c.
(*d*) De affect. pag. 528. lin. 51.
(*e*) Galleno che ancor avertisce , aver la carne di porco le qualità , che quì egli vi assegna , conferma la cosa con l' esperienza degli Atleti , che si producevano nei giuochi olimpici. „ Supponente , dice „ egli due campioni di eguali forze , avvezzati allo stesso esercizio , „ e tutti e due avvezzati egualmente a cibarsi di carne porcina , se „ uno di essi cangia governo e mangia un sol giorno altra vivanda nel„ la medesima quantità , egli diverrà subito fiaccò ; s' egli poi ne man„ gia più giorni , non solo si troverà più fiacco, ma si smagrirà a vi„ sta a cagione di esser meno nutrito „ . Clas. 2. de Aliment. facult. Lib. 5. c. 2.

Il pesce che vive negli stagni (*f*) o sia quello che generalmente è assai grasso, è difficile da digerirsi ma quello che guizza lungi le costiere del mare è facile da digerirsi. Il pesce arrosto è più grave, che il pesce allesso.

Li cibi amari (*g*) o che dimagriscono, o che istitichiscono: li accidi immagriscono, e cagionano dolori di stomaco: li cibi salati eccitano pruriti di andar dal corpo, e di orinare: i pesci grassi nutriscono il flegma.

Il latte (*h*) nuoce alli febbricitanti, ed a quelli che sono soggetti a mali di capo; anche a quelli, li cui intestini sono soggetti a flatti, a ventosità, ed a quelli che di sua natura sono collerici. Non conferisce nè tampoco a quelli che van dal corpo o materia biliosa, o molto sangue. Per lo contrario ei conferisce a persone magre, e che inclinano alla consummazione, purchè non siano attaccati da febbre gagliarda, o che non accusino veruno di quegli incommodi, de' quali abbiamo fatta menzione.

Le cipolle, li porri, e li raffani sono caldi, ed acidi: (*i*) la senapa, ed il nasturcio facilmente cagionano difficoltà delle orine: li selleri per lo contrario sono dioretici. Tutte le erbe odorifere, ed aromatiche riscaldano: qualunque sorte di cavoli scioglie la bile: le lattughe rinfrescano, e rilasciano: li coccomeri sono frigidi, crudi, pesanti, ed indigesti: le pera ben mature rilasciano, quelle che non le sono, ristringono: li pomi alquanto acidi si degeriscono più facilmente, che quelli, i quali sono dolci, ed insipidi: qualunque specie di legume è flattosa (*k*) in qualunque modo si accomodi.

Il

(*f*) De affectib. p. 529. lin. 10.
(*g*) Ibid. lin. 32.
(*h*) Sect. 5. aphor. 64. p. 1255.
(*i*) De vict. rat. Lib. 2. p. 359. 360.
(*k*) De vict. rat. in acut. p. 404. lin. 28.

Il miele tolto puro (*l*) muove le orine, rilascia troppo, ed indebolisce piuttosto che fortificare. Posto in altri cibi egli è di buon nutrimento, e contribuisce di molto a far fare calore.

DEL VINO.

Il vino puro, se prendesene in troppa quantità infiacchisce. Tanto può agevolmente vedersi nelle azioni di quelli, che si trovan nel caso. (*m*) Li vini dolci (*n*) offendono meno la testa, e rilasciano più, che li vini generosi, ed asciuti; sono però flattosi, e gonfiano le budella. Non vaglion punto ai biliosi, perchè anzi accrescon loro la sete; favoriscono più l'espettorazione, e sono meno dioretici, che li vini bianchi, ed asciuti. Tanto ci fan capire le osservazioni della pratica, che dalli nostri Antichi ignoravasi. Li vini negri, o sia vini infusi nelle scorza di mel' arancia non posson fare che bene quando taluno abbi il corpo lubrico, purchè nel tempo stesso non abbia male di capo, o niente che impedisca la salivazione, niente che impedisca l'orina. Osserviamo ancora, che il vino picciolo è favorevole alla testa, al petto, ed a tutti i canali dell'orina; dove che il vino puro, o meschiato con pochissima acqua conferisce meglio allo stomaco, ed agli intestini. Un sol bicchiero di vino basta per spegner la fame (*o*).

DELL' ACQUA.

Le acque, che scollano da terreni alti, son le migliori. Si preferiscano sempre quelle, le cui sorgen-

(*l*) De affectib. pag. 529. lin. 50.
(*m*) De princ. Medic. p. 17. lin. 4.
(*n*) De vict. rat. in acut. p. 392. lin. 23. &c.
(*o*) Sect. 2. aphor. 21. pag. 1245.

ti ſcorrono dalla parte del Levante, eſſendo elleno le piu chiare, ſenza puzza, e ſenza ſapori (*p*).

L' acqua piovana, lorchè raccoglieſi in piccioli vaſi (*q*) è leggera, dolce, e limpida, mentre l'acqua, che vien attratta dal Sole, e che poi ſcioglieſi in in pioggia, è ſempre la più ſottile, e la più leggera di tutte. Ha però ella il difetto di facilmente corromperſi, per cauſa che in ſe contiene una quantità di particole eſtranee. Per ſervirſene biſogna bollirla, o farla paſſare.

Tutta l'acqua prodotta dal ghiaccio (*r*) o dalla neve (*ſ*) diſciolta è cattiva. La ragione sì è che le particole più leggere, e più ſottili dell'acqua ſvaporano nel ghiaccio, il qual non vi laſcia, che le particole più peſanti, e più groſſe. Io per altro non ſaprei approvarne l' uſo. Altrettanto è cattiva l' acqua torbida, che ſi cava l' inverno dal ghiaccio, e dalla neve diſciolta, quanto nello Eſtate l' acqua ſtagnante, puzzolente, e di cattivo colore è mal ſana, e cagiona malattìe.

Le perſone ſane, e robuſte (*t*) poſſono bever acqua tal quale ſegli preſenta, ſenza tante ſcielte; ma qualor taluno ricorra all' uſo dell' aqua per riſtabilirſi in ſalute, tutte queſte ſcielte diventano un' affare molto ſerio. La più leggera, la più pura, la più dol-

(*p*) De aer. loc. & aq. p. 284. lin. 20.

(*q*) Ibid. pag. 285. lin. 6.

(*r*) Ibid. pag. 285. lin. 44.

(*ſ*) Jo ſo che Boerrave ne' ſuoi elementi di Chimica Tom. 1. p. 601. parlando dell' acqua, che raccoglieſi dalla neve; pareva che a prima viſta voleſſe contraddir ad Ippocrate, e ſoſtener, che queſt' acqua è ugualmente pura, e ſana. Ma convien ben riflettere, che Boerrave in queſto luogo non parla dell' acqua di neve comune, ma della neve raccolta in luoghi diſabitati per alcune eſperienze chimiche, e della quale aveva avuta la diligenza di non prender, che la ſuperficie. E da tale neve ſtemprata egli ſoſtiene, che ſene cava un' acqua pura, leggera, eccellente; dove che Ippocrate parla dell' acqua di neve ordinaria imbevuta di fango, e dei ſali della terra; ſu della quale ſtemproſſi. Che però ſu tale materia non v' è contraſto alcuno tra Boerrave, ed Ippocrate.

(*t*) De aer. loc. & aq. p. 283. lin. 34.

dolce, è quella che fa bisogno a persone che pitiscono stitichezza: quella che è più amara, è ancora più confacente alle persone li cui intestini son troppo umidi, e flegmatici.

L'acqua in generale è moltissimo salutare a tutti quelli, il temperamento de' quali è caldo (*u*) Quasi tutti li bevitori d'acque son persone di buon appetito (*x*).

DELLE ACQUE MINERALI.

Ipocrate parla, ma in due parole, delle acque calde (*y*); di quelle in cui v'è l'acciaro, di sorgenti nitrose, e di altre acque minerali. Siccome però non aveva egli gran cognizione della loro virtù, così non molto diffondesi in celebrarle.

DELLI BAGNI.

Qualunque medico capace dev'essere ben istruito del pregiudizio che ponno causare li bagni fatti fuor di proposito (*z*).

Il bagno di acqua fredda (*a*) umetta, e rinfresca li corpi, ma il bagno di aqua salata riscalda, e smagrisce, li bagni caldi estenuano, e rendono facili a sentire il freddo, quando si prendono a digiuno, riscaldano, ed umettano presi dopo aver mangiato. I bagni freddi per lo contrario riscaldano prima del mangiare, ma disseccano, ed illanguidiscono dopo il mangiare. Li bagni tiepidi (*b*) fanno del bene in diversi casi di male, alleggeriscono i dolori di fianco, di petto, e di schiena, facilitano la respirazione, pro-

(*u*) Ibid. p. 284. lin. 38.
(*x*) De morb. vulg. Lib. 6. & Sect. 4. aphor. 13. 18. p. 1180.
(*y*) De aer. loc. & aq. p. 284. lin. 15. &c.
(*z*) De princ. med. part. 17. lin. 29.
(*a*) De vict. rat. Lib. 2. p. 361. lin. 46.
(*b*) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. &c.

promovono le orine, e gli sputi, levano la fiacchezza, e dissipano il peso del capo: la pratica per altro esigge più precauzioni, perchè riescano vantaggiosi. Fà de' mestieri che sia breve la strada per cui si vuol passare al bagno, e che con gran facilità visi entri, e visi esca senza usare fatica. L'ammalato che pratica il bagno deve procurar nel proprio alloggio il riposo, e la quiete; osservar il silenzio, e lasciar operare a quei che lo bagnano, e che lo fregano. Per disgrazia sono poche le case, nelle quali vi si trovino le cose necessarie per il comodo del bagno, e qualor vi manchino si fa più male, che bene. Non si ometta però che i bagni generalmente sono pregiudicevoli a quelli che patiscono il sangue dal naso, a quei che hanno delle debolezze, o dolori di stomaco, e sono o troppo stitici, o tropo lubrici: se non chè questi ultimi conviene abbiano premessa l'avvertenza di prima purgarsi.

Dell' acqua fredda bevuta ordinariamente.

Io non saprei, dice Ippocrate, assegnar gran virtù all'acqua fredda (*c*). Dirò solamente ch'ella può essere di gran uso in alcuni mali acuti; (*d*) ella non solleva punto dalla tosse, non ajuta l'espettorazione nelle infiammazioni di polmone, anzi per lo contrario cagiona un peso molesto, che poi si estende allo stomaco. Per l'altra parte in vece di levar la sete, piuttosto l'accresce. In alcuni temperamenti accresce la bile, sminuisce le forze, e rilascia gl' intestini; anzi perchè appunto è fredda, e cruda lenta-

(*c*) Ibid. pag. 394. lin. 30. &c.

(*d*) Pare che in questo luogo Ippocrate non descriva gli effetti dell'acqua fredda che relativamente alle persone attualmente indisposte; non essendovi punto di dubbio, che l'acqua fredda non è per se stessa la bevanda più sana per fortificar gioventù di buon temperamento, accrescer lo spirito della gioventù, e, generalmente parlando, di tutti i quelli, che sono di buon temperamento, principalmente se vi si sono fin dal principio avvezzati.

tamente si digerisce, e nè muove il corpo, nè promove le orine. Se si dà da bevere, lorchè si ha la febre, avendo i piedi freddi è molto nociva. Niente meno per altra parte o sia che pruovinsi gran dolori di testa, o sia che si abbia qualche grande agitazione non bisogna bevere altro che acqua, o al più del vino picciolo bianco, e dopo ancora dell'acqua. In grazia di questa mescolanza il vino sarà men nocivo alla testa, ed alla quiete dei sensi.

Del sonno, e della veglia.

Il sonno, e la veglia portate di là dai giusti lor limiti sì l'uno, che l'altra pregiudicano alla salute. (*e*) Le vigilie eccessive impediscono la digestione, e producono delle crudezze: (*f*) ed eziandio il troppo dormire infiacchisce il corpo, aggrava il capo, ed immattonisce. Giusta gli ordini della natura noi siamo fatti per vegliare il giorno, e per dormire la notte (*g*): quei che fanno all'opposto o presto, o tardi devon portare la penna della loro pazzia. (*h*) Si dorma in appartamento grande, e ben arioso; ma si abbia cura di star sempre coperto dormendo. (*i*) Quando l'uomo nel suo dormire fa certi sogni, che han relazione con ciò, che ha operato il giorno, ed ha per oggetto cose naturali, e convenevoli, egli è segno che sta bene, e che non ha bisogno nè di scarichi, nè di ristorazione di forze, e che per allora nessun incommodo ha cominciato ad alterar la di lui salute. Ma li sogni che non hanno correlazione alcuna con le azioni del gior-

(*e*) Sect. 7. aphor. 73. p. 1261.
(*f*) De rat. vict. in acut. p. 392. lin. 17.
(*g*) Prænot. p. 39. lin. 40.
(*h*) Galleno in questo luogo osserva, che ai tempi d'Ippocrate l'uso era uniforme alla natura: "ma presentemente, dic' egli, li ricchi han „ sovvertito l'ordine, e fanno di notte giorno". De sanit. tuend. Lib. 6. cap. 5.
(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpret. Galeni.

giorno indicano del disordine (*k*) nella machina; disordini più, o meno grandi, secondo che questi sogni più, o men si allontanano dalle azioni naturali, o usuali di lui, che insognossi. Consiglio adunque che in simile caso si cerchi l'origine del male, e si proccuri di prevenire, o di riparare a questo disordine. Se per esempio uno s'insogna che vuol evacuare, egli è segno, che ha il corpo pien di materie, e che deve purgarlo, e nettarlo o con vomitorj, o con dieta, o con l'esercizio. Se s'insogna che mangia con appetito delli cibi ordinarj (*l*) egli è segno che il corpo è vuoto, e deve prender più abbondante il nutrimento. Li sogni lugubri, e spaventosi indicano un ritardo nel sangue (*m*) a cui fà de' mestieri praticare qualche rimedio. Tutte queste regole non sono già da sprezzarsi; qualora si osservino, ben presto se ne riccaverà il suo gran profitto.

Della ripienezza, e della evacuazione.

Per conservarsi in buona salute conviene ogni giorno andar del corpo per purgar le feci dei cibi, che si son digeriti il giorno antecedente. (*n*)

Quelli che mangiano, e bevono poco, (*o*) e che per altro fanno una gran fatica, sono ordinariamente stitici, ed appena vanno ogni tre, o quattro giorni di corpo. E questo e quello che li espone al pericolo di tirarsi addosso una febbre, o una diarea; ma quelli che mangiano molto, e che fanno una gran fatica, hanno facilmente delli scarichi proporzionati o all'esercizio, o al nutrimento, che prendono. Che se (e la cosa è ben degna di osservazione) di più persone, che godon salute, e che prendono porzione

(*k*) De insomn. p. 376. lin. 13.
(*l*) Ibid. p. 380. lin. 5.
(*m*) ἐπίστασιν τῦ αἵματος σημαίνει.
(*n*) De Morb. p. 511. lin. 23.
(*o*) Prædict. Lib. 2. p. 87.

ne eguale di cibo, gli uni fanno più moto degli altri, quelli che meno si muovono, anderanno dal corpo più che gli altri, che si muovon di più.

Li mali cagionati da troppa ripienezza devono guarirsi con le evacuazioni: ed è necessario metter rimedio a quelli, che vengon causati da un'evacuazione troppo frequente, con nutrimento che sia più abbondante (p).

La gioventù deve proccurarsi il corpo lubrico. Questa tale attenzione non è però egualmente necessaria anche ai vecchj (q).

Quelli che hanno molto abbondanti le orine, hanno men frequenti li scarichi (r).

Quando è necessario purgar il corpo, le persone magre, e che facilmente soffrono i vomitorj, devono proccurar questi; ma quelli che sono grassi, e che difficilmente vomitano, devono ricorrere alle bevande purganti. Bisogna generalmente osservare, che li vomitorj vagliono più nel tempo di estate a quelli, a' quali conferiscono, e li purganti son più benefici nel tempo d'Inverno. (s)

Prendere medicina lorchè si gode salute, è lo stesso, che rovinar la salute (t).

L'uso moderato del matrimonio conferisce a quelli che sono ripieni di flegme, ma d'ordinio istitichisce (u).

Del Moto, e della Quiete.

Se da qualche eccessiva fatica venne causato un qualche male, bisogna guarirlo con il riposo: per lo contra-

(p) De Natur. homin. p. 228.
(q) Sect. 2. Aphor. 53. p. 1246.
(r) Sect. 4. Aphor. 82. p. 1252.
(s) Ibid. Aphor. 4. 6. 7.
(t) Sect. 2. Aphor. 36. & 37.
(u) De Morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. Aphor. 22. & 26.

trario se questi è provenuto da troppa quiete, convien ricorrere all'esercizio. (x)

Se tutto il corpo sta in quiete assai più, che non comporta la di lui assuefazione, non dee mai credersi, che possano esser da questa le di lui forze accresciute: e ciò, ch' or dico del tutto, intendo parimenti dirlo di qualunque parte separatamente (y). Se dopo una lunga assuefazione alla quiete, si mette a far troppo moto, senz' alcun dubbio si sentirà venir male. I piedi dopo un troppo lungo riposo, non resistono ad un lungo cammino; siccome le altre membra dopo una quiete assai lunga, perder si vedono in gran parte il lor uso. Un letto morbido è insopportabile a chiunque non si è accostumato cercar i suoi comodi, egualmente che un letto duro non è soffribile a chi si è già assuefato alla morbidezza, e che non sa, che cosa sia la fatica.

Se avviene a taluno passar da uno stato di abituata fatica, all'altro d'insolita quiete (z), osservi bene, e con ogni possibil premura, le regole della sobrietà, altrimenti correrà pericolo, o di venir tormentato da mali crudeli, o di vedersi suggetto a mille umori cattivi.

Quelli che poco, o nulla si muovono, ad ogni picciol moto che fanno si sentono stanchi: chi per lo contrario è avezzo ad affaticarsi, può sempre più accrescere la fatica, senz' arrivare talora nè tampoco ad accorgersi. (a)

Le freghe eccitano ne' corpi calore, e li rendono forti, e robusti. (b)

Leggere ad alta voce, e cantare dà niente meno ai corpi calore, e li immagrisce.

Il

(x) De Natur. homin. p. 208. lin. 18.
(y) De Vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.
(z) Ibid. p. 392. lin. 5.
(a) Ibid. p. 364. lin. 33.
(b) Ibid. lin. 7.

Il passeggio tra tutti gli esercizj è quegli, che più conferisce a chi si trova in buona salute. (c)

Generalmente parlando un moderato esercizio fortifica i corpi, e rinvigorisce gli organi sensorj. (d) E' però da notarsi, che l'esercizio più profittevole è quello che si fa prima del pranzo. (e)

Delle passioni, ed affetti dell' animo.

Una collera violente (f) serra il core, stringe i polmoni, riempie il capo di umori caldi; dove che la quiete, e la tranquillità dell' animo mette il cuore in riposo. Il timore, ed il disgusto, se durano lungo tempo, conducono alla melinconia. (g)

Il terror, la vergogna, l'allegrezza, la collera, influiscono moltissimo sopra li corpi (h) obbligandoli ad azioni relative ai loro affetti: per esempio l'improvisa veduta di un serpente farà impallidire; e qualor uno improvisamente si trovi sull'orlo di un precipizio proverà un tremore universale.

Li pensieri, e l' applicazione sono il vero esercizio dell' anima. (i)

Ed ecco in poche parole un dettaglio di tutto ciò, che ho potuto raccogliere dagli scritti d' Ippocrate sopra li sei articoli necessarj alla vita umana. Ho promesso le altre regole generali di questo gran Medico per la conservazione della Sanità, ed eccole qui.

Prima regola generale: Ogni eccesò è contrario alla natura. (k) Ippocrate conferma questo afforisma con un altro (l) laddove insegnaci, essere necessario osser-

(c) Ibid. pag. 363. lin. 5.
(d) Ibid. p. 362. lin. 46.
(e) De Morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. Aphor. 28. p. 1181.
(f) Ibid. Sect. 5. Aphor. 8. p. 1184.
(g) Ibid. Sect. 6. Aphor. 13. pag. 1257.
(h) De humor. p. 49. lin. 35.
(i) De Morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. Aphor. 10. p. 1184.
(k) Sect. 2. Aphor. 51. p. 1246.
(l) De Morb. vulg. Lib. 6. Aphor. 5. p. 1190.

osservar le regole di una giusta moderazione nell' esercizio, nel mangiare, nel bere, nel dormire, nel matrimonio; e per il terzo asserisce, che ogni scarico, egualmente che ogni ripienezza pervenuta all'eccesso sono egualmente dannosi. (*m*)

Seconda regola generale. Egli è pericoloso a chiunque ha da lungo tempo contratta un' abituazione, tutto in un colpo troncarla per passar all' opposta estremità. (*n*) In altro luogo aggiunge Ippocrate, che bisogna sempre aver gran riguardo a tutto ciò, che si fa abitualmente tanto rapporto ai cibi, quanto rapporto alla maniera del vestirsi, di muoversi, di operare, di dormire, di usar con femmine, ed alle passioni dell' anima (*o*). Ed egli è così positivo su tale suggetto, che sostiene, esser meno pregiudicevole alla salute anche una cattiva regola, (*p*) a cui talun si è nel mangiar assuefatto, e nel bere, che un istantaneo passaggio ad una dieta migliore. Tanto appunto conferma in seguito, dicendo v. g. che se qualcuno assuefatto a ber vino (*q*) si mette a bevere acqua, nè pagherà immediatamente la pena con gravezze di stomaco, con ventosità, flatti incomodi negli intestini; quando per lo contrario passando in un tratto dall' uso dell'acqua, e del vino adacquato, all' uso del vin generoso si espone ad alterazioni, a palpitazioni, ed a gravezze di capo.

Terza regola generale. La temperanza, e l'esercizio sono li due gran mezzi per conservarsi la Sanità, (*r*) o per parlar con Ippocrate in altro luogo, (*s*) se v' ha maniera di mettere proporzione tra la precisa quantità di cibo, di cui taluno abbisogna per suo nutrimento, e la misura del moto necessario, purchè eva-

cui

(*m*) Sect. 1. Aphor. 4 p. 1243.
(*n*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 20.
(*o*) De Morb. vulg. Lib. 6. Sect. 8. Aphor. 43. p. 1201.
(*p*) De vit. rat. in morb. acut. p. 388. lin. 20.
(*q*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 46.
(*r*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. Aphor. p. 1180.
(*s*) De vict. rat. Lib. 1. p. 341. lin. 23.

cui il cibo per modo, che l'uno non abbia ad eccedere l'altra, oppur che ecceda di poco: questa giusta proporzione sarà una regola precisa da osservarsi per conservare la sanità, e per prevenir mille mali. Li cibi in fatti (t) riempiono il corpo, il moto per lo contrario lo vuota, perciò un' esatta proporzione tra l'ultimo, ed i primi, deve mantener l'equilibrio, e conservar la salute. E' vero, come ben lo conosce il nostro gran maestro, che non è possibile stabilir un perfetto equilibro con l' ultima esatezza, per le notabili differenze, che vi frappongono l'età, il temperamento, la stagione ec. (u) Per altro può ben osservarsi se vi sia eccesso, ed ingegnarsi dappoi d'iscansarlo per non accrescer il male, giacchè, com' ei dice benissimo, (x) la maggior parte delle malattìe non fanno sentir subito la sua gravezza, ma a poco a poco, e per gradazione. Egli rallegrasi seco stesso di essere stato il primo a dar questa così utile regola (y) per prevenire le malattìe, e dimostra con termini li più espressivi il suo stupore, che alcuno cioè prima di lui non abbia pensato ad una cosa di tanta importanza. (z) „ Sonoio, dic'egli che ho scoperti i sintomi, dalli quali ogni eccesso o di nutrimento sopra del moto; o del moto sopra del nutrimento può essere rilevato fino dal suo primo principio, ed in qual modo possa impedirsi, sicchè non cagioni qualche malattìa. „ E per verità in così fatta maniera è un far dal più al meno servizio al genere umano, come se si fosse trovata per cadauno la proporzione precisa, che dee osservarsi tra il cibo, ed il moto, affin di metterlo in se medesimo in un perfetto equilibrio.

Egli sarà ben difficile esattamente, ed in diverse

(t) De rat. vict. Lib. 1. p. 341. lin. 7.
(u) De rat. vict. Lib. 1. p. 366. lin. 5. &c.
(x) Ibid. Lib. 1. p. 341. lin. 37.
(y) Ibid. Lib. 3. p. 369. lin. 1.
(z) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 18.

classi ordinare tutti questi sintomi di eccesso, o ne' cibi, de' quali noi si nutriamo, o nell' esercizio, che talora facciamo, e de' quali ha fatto Ippocrate la numerazione nel terzo libro della sua dieta. Io vo' per tanto toccando l' affare con tanta chiarezza, e precisione, che spero forse mi riuscirà secondo lo spirito dell' autore, ed a tal' effetto eccovi la disposizione, ch' io faccio. A bel principio egli tratta delli sintomi, che riguardano l' eccesso del cibo sopra l' esercizio; in seguito di quei, che riguardano gli eccessi dell' esercizio sopra il cibo, ed il primo potiam ridurlo a sei classi.

In primo luogho, succede talora subito dopo la cena (*a*) che le narici si otturano, e senz' alcuna apparente causa riempionsi, senza che visi possa far uscire alcuna mocosità, fin tanto che la mattina susseguente si comincia a far qualche moto; subito dopo le palpebre diventan pesanti, perdesi insensibilmente il colore, e l' appetito, ed al primo accidente, che mette in mossa gli umori, che sovrabbondano, vi sopragiunge alla fine o qualche flussione, o la febbre. Tali sono le osservazioni di una ripienezza, che si è gradatemente formata, e che d' ordinario si attribuisce a qualche negligenza, o a qualche particolare disordine, di cui quel tale si è reso colpevole, ma che per altro non avvrebbe senz' alcun dubbio prodotto questo male. Che però non bisogna aspettare che una tale ripienezza diventi maggiore: osservati, che siansi li sintomi, che abbiam già descritti, fa de' mestieri scemar il nutrimento, ed accrescere l' esercizio, finchè si vedano dissipati li sintomi della ripienezza.

In secondo luogo, succede anche ad altri, che qualora prendon più cibo, di quel che faccian di moto, (*b*) subito a principio dormono bene, ed anche fra il

(*a*) De vict. rat. Lib. 3. p. 369. lin. 10. ec.
(*b*) Ibid. Lib. 3. p. 369. lin. 45.

il giorno provano del sopimento, ma aumentandosi la ripienezza, le loro notti diventano inquiete, fanno un sonno intorbidato da sogni spaventosi con visioni di battaglie ec. In questo caso è da temersi che li umori raccolti non vadano ad occupar qualche parte, e non la occupino eziandìo con pericolo, ma v' è tutto il modo di rimediarvi. Non si ha da far altro per questo, che diminuir il cibo, ed accrescer il moto.

Terzo, (c) un altro disordine produce la ripienezza, ed è un certo dolore, e certa mancanza di forze ora in una parte, ed ora in un' altra, talvolta per tutto il corpo. Talor supponesi di rimediarvi, mantenendosi in quiete, ed in riposo, ma poi che ne avviene? questa quiete medesima gli mette in dosso la febbre, la quale avrebbe potuto prevenire, se avesse fatto tutto il contrario col poco mangiare, e col far del moto.

Quarto, (d) succede ancora, che la ripienezza produce indigestione, e flattosità, che a poco a poco crescendo causan disordini negli intestini. Digerisce subito gli alimenti senza fatica, e gli escrementi sono liquidi, e corrotti, ma in seguito l' acrimonia degli umori eccita corrosioni negli intestini, e finalmente causa disenteria, male pericoloso, che si sarebbe potuto prevenire scarseggiando il mangiare, ed accrescendo il moto dopo essersene accorti col mezzo dei flatti, e della cattiva digestione.

Quinto, (e) la pallidezza, ed i rutti agri indicano parimenti la ripienezza, ma a questa evvi pur anche pronto il rimedio, ed è, prender un vomitorio, mangiar meno, e far per qualche giorno più moto.

Sesto, ed ultimo, (f) l' ultimo sintomo della ripienezza in chiunque trovasi ben nutrito, si è, sudar

(c) De vict. rat. Lib. 3. p. 370.
(d) Ibid. Lib. 3. p. 371. lin. 3.
(e) Ibid. lin. 45.
(f) Ibid. p. 372. lin. 17.

abbondantemente dormendo, ciò, che non va già subito accompagnato con grande incommodo, ma bensì con un poco di tempo diventa principio di mali, e di dolori. Ciò accade principalmente a quelli, che, essendo abituati a far poco moto, tutto ad un tratto si mettano a far grand'esercizio. Avrebbe piuttosto bisognato scemar il mangiare, ed a poco a poco accrescer il moto.

Ecco però che si è detto abbastanza per quel, che riguarda i cattivi effetti, che produce il troppo mangiare, in paragone dell'esercizio, che si suol fare: vediamo adesso quelli che ne risultano dal troppo esercizio in paragon del mangiar. Se ne possono fare tre classi.

I. Vi sono persone (g) che dopo aver fatto troppo moto ed aver preso assai scarso il cibo, si lamentano di là a poco di tropo calore, e poi in seguito di dolori di ventre. Si senton svogliati, i loro intestini si ulcerano, trovansi tormentati da una diarea difficilissima da guarirsi; un accorto provedimento però avrebbe impedito, che il mal s' innoltrasse fino a quel segno. Non aveasi a far altro, che la metà meno di moto, e prender di cibo per un terzo meno del solito, e per qualche giorno non mangiar altro, che cibi asciuti, e riffrescanti, per poi accrescer in seguito a grado a grado il cibo, e far minor moto, che non faceva.

II. Altri (h) per l'eccessivo moto si trovano estremamente stitici. Hanno la bocca secca, ed amara, ed a capo di qualche tempo non ponno aver nè le orine, nè gli scarichi. Quanto mangiano, o bevono, lo vomitano, non eccettuando li stessi escrementi, ciò che poi li riduce a morire. Ma subito, che un se ne accorge di questa aridità, e di questo estraordinario calore, non ha a far altro per prevenirne le con-

(g) Ibid. Lib. 3. p. 373. lin. 40. ec.
(h) Ibid. Lib. 3. p. 374. lin. 17. ec.

conseguenze funeste, che adoperarsi sopra la causa, che gliele produce. A tale effetto non v'è cosa più propria oltre li bagni caldi, ed il sonno, che una gran regola nei cibi rinfrescativi, umettanti, nutrienti, e questi accresciuti a poco a poco: convien però aggiungervi la diminuzione almen per metà del moto, che si faceva.

III. Finalmente (*i*) l'ultimo effetto, che provan moltissimi allorchè fanno più moto di quel che devono a proporzione di quel, che mangiono, egli è, che dopo il passeggio, o qualche altro esercizio provano brividi violenti, fino a batter i denti, dopo di che si addormentano, e non si svegliano più, che per avere delle sbaviglierie, e delle stenderie, che diventano alla per fine preludj di una febbre maligna. Affine di prevenire questo disordine convien cominciare a scemar per metà l'esercizio ordinario, ed appigliarsi ad un nutrimento riffrescante, avendo sempre attenzione di ben adacquare il suo vino. Si potrà coll'andar del tempo a poco a poco accrescer il nutrimento con una proporzion conveniente al moto, che farà.

Aggiunge a tutto questo il venerabile Vecchio un consiglio, il qual è stato per altro interpretato molto diversamente. Dic'egli, che que' tali, li quali han fatto più moto, che non dovevano a proporzion dell' ordinario suo stile di nutrirsi, e che per soverchia fatica si sono abbattuti, non faran male a bevere per una, o due volte del vino fino ad esilararsi, però senza eccedere. (*k*)

Alcune persone di merito non ordinario han preteso, che Ippocrate abbia con queste parole consigliato per una, o due volte ubbriacarsi, ed altri hanno ancor più lungi dal vero pensato, e consigliato eziandio come cosa assai vantaggiosa alla sanità ubbriacarsi giu-

(*i*) Ibid. pag. 375. lin. 10.
(*k*) Ibid. lin. 26. ec.

si giusta i precetti d' Ippocrate per una, o due volte al mese. Noi però non vediamo che Ippocrate abbia detta mai cosa simile. La parola, ch' egli usa (*l*) significa propriamente *bever vino sino ad esilararsi*, o come noi comunemente diciamo *prender il ponto del vino*, ciò che precisamente corrisponde ad un' altra espression communissima tra li Greci *riscaldarsi col vino*. (*m*) Plutarco nel suo Libro sul proposito della Tavola paragona il vino all' amore, come egualmente capace di riscaldare, di rallegrare, e d' ispirar libertà: ed osserva a questo proposito dirsi, che Eschilo mai compose le sue Tragedie, senza prima aver preso il ponto del vino. (*n*) Nota egli nel luogo medesimo, che il di lui avolo Lampriade mai disputò con più spirito, e mai fece pompa di maggior abilità nel sciogliere le difficoltà dei Filosofi, che in cenando, ed allora, che il vino cominciò andargli un poco alla testa. *Li bicchieri* dice il nostro Dryden nella vita di Plutarco, *volavano in giro con le dispute insieme, e li convitati faceano risaltar egualmente l' illarità, e la dottrina*. Nè deve omettersi che il termine, che in questo passo adopera Ippocrate trovasi ancora nell' Evangelo secondo S. Giovani (*o*) il quale è stato tradotto per *bevere generosamente*; ciò che benissimo corrisponde all' idea, ch' io quì voglio dare. Vuole egli che si beva *sino ad esilararsi non già fino ad eccedere*, cioè fino ad ubbriacarsi. fino ad ubbriacarsi (*p*). Che però gli amanti dell' ubbriachezza non pretendino già di punto coprirsi coll' autorità d' Ippocrate. Questo grand' uomo di esperimentata virtù fu anzi per modo particolare celebre per la sua temperanza. E che altro dic' egli in questo luogo dopo tutto ciò, se non se quanto disse Omero trecent' anni prima. (*q*)

CA-

(*l*) Μεθυσθῆναι. (*m*) Πίνοντα θέρμαινεσθαι.
(*n*) Plutarch. Sympos. Lib. 1. quæst. 5. (*o*) S. Ioann II. 10.
(*p*) πλὴν ἀλλὰ μὴ ἐς ἀμερβελὴν. (*q*) Illiad. Z. 261.

CAPITOLO VII.

Principj di Polibio, di Diocle Cariſtio, di Cornelio Celſo, e di Plutarco.

TRa le Opere che comunemente vengono attribuite ad Ippocrate v' eſiſte una, il cui titolo è *De la Diete pour la ſantè* (*a*). Galeno però attribuiſce queſto picciolo Trattato a Polibio diſcepolo, e genero d' Ippocrate.

Polibio dopo la morte del ſuo maeſtro, e del ſuo ſuocero continuò ad inſegnare alli di lui diſcepoli, e lo fece con grande incontro. Viveva egli 410. anni prima della naſcita di Gesù Criſto. (*b*)

In queſto Trattato Polibio conſiglia quelli, che godono veramente ſalute a vivere, a loro capriccio, mangiar a miſura del loro appetito, nell' inverno pane, vivande arroſte, contenendoſi però nel bere, ma guardandoſi dall' adacquare il vino, affin di conſervarſi in un grado di calor neceſſario, e di prevenire la fiſſazione delli cattivi umori in queſta fredda, ed umida ſtagione.

Nell' eſtate per lo contrario vuole Polibio, che ſi oſſervi una dieta riffreſcante, che non ſi mangi altro, che vegetabili, e vivande alleſſe, che ſi beva aſſai, e qualche liquor diluente.

Durante la primavera, e l' autunno deveſi, ſecondo le di lui inſtruzioni, tener la ſtrada di mezzo, diſponendoſi a poco a poco agli ordini dell' eſtate, a miſura che ſi vedono venir i bei giorni della primavera, ed alle diſpoſizioni dell' inverno, ſecondo che va terminando l' autunno; nel qual caſo vuole egli ancora, che abbiaſi una ſomma attenzione di prender preſto i veſtiti da inverno. (*c*)

(*a*) De ſalubr. vict. rat. p. 337.
(*b*) Vedi le Clerc. Iſtor. de la Med. part. 1. Lib. 4. c. 1.
(*c*) De ſalubrit. vict. rat. pag. 338. lin. 13. Fa d' uopo veder i Commen-

Parimenti in questa sua Opera si mette Polibio a considerare le differenti età, ed i diversi temperamenti. Consiglia alli giovani, che son men pingui, adusti, e pallidi di mantenersi in un governo riffrescante, ed umettante; alli Vecchj per lo contrario consiglia per tutto l' anno un governo, che sia più confacente al calor naturale. Vuole che le persone assai rilasciate, deboli, di colore rossigno proccurino sempre usar cibi atti ad ismagrire, e quanto ai grassi che bramano ismagrirsi ordina, che uniscano il moto al poco mangiare, usino bevande leggiere, ed alquanto fresche, non mangino che una sol volta al giorno per la fame, e riposino su letti duri; quando tutto all' oposto i magri che hanno voglia d' ingrassarsi devono prescriversi un ordine tutto diverso.

Diocle di Caristia.

Dopo Polibio viene Diocle di Caristia, o sia Caristio, nell' Eubea, Isola dell' Arcipelago, lungi le riviere della Grecia. Era questi un Medico delli più insigni, ragione, per cui venia chiamato il secondo Ippocrate. Conservasi di lui ancor una lettera (*d*) diretta ad Antigono Re dell' Asia, uno de' Successori di Alessandro Magno, che è quella, la qual ci fa venir in cognizione del tempo, in cui visse Diocle.

In questa lettera, in cui egli onora questo Principe col titolo di Musico, di Mattematico, di Filosofo, gli fa osservare, che siccome non avvien mai, che si destino tempeste nell' aria, che prima non sien minacciate con qualche preventivo segno solito osservarsi con grande attenzione dalli marinari, e da persone

---

mentarj di Galeno sopra questo passo. E' appunto egli che per la parola *vestes puras* intende abiti caldi, espression di Polibio, ma da lui disapprovata.

(*d*) Questa lettera ordinariamente si trova stampata tra le Opere di Paolo Egineta Lib. 1. cap. 100.

ſone pratiche : così il corpo umano non vien mai da verun male attaccato , che non venga prima pronosticato per tale, o non ſia conoſciuto il ſuo ſicuro avvicinamento . Diviſe egli in quattro parti li corpi : *teſta* , *petto* , *ventre* , *veſcica* , e dà rimedj per difendere queſte parti dalle ordinarie lor malattìe.

Li ſintomi , che denotan poter probabilmente venir attaccata la *teſta* ſono, ſecondo Diocle, le vertigini, il dolore, il peſo delle palpebre , il tintinnamento delle orechie, la pulſazion delle tempia, l'appannamento della viſta , l' enfiagione degli occhj in ſul mattino, la perdita dell'odorato ec. Ordina egli, che all'apparire di tali ſintomi , ed affine di prevenirne le conſeguenze, tengaſi caldo il capo, ſi purghi con ſenape bollito nel miele, e nell'acqua, o ſivero che ſi gargarizzi con decozione d' iſopo , e di cibibo ; ed avverte, che, ſe traſcuraſi di uſar a tempo queſta tal precauzione, v' è ogni ragion di temerſi infiammazion di golla , ſquinanzia , o altro ſimile accidente.

Li prognoſtici dei mali *di petto* ſono , il ſudore ſopra tutto al torace , la lingua groſſa, il guſto ſalato , ovvero amaro alla bocca , dolori ſotto le coſte, o tra gli oſſi delle ſpalle, affanno dopo il ſonno, freddo al petto, ed alle braccia, e tremori alle mani : ma queſti ſintomi poſſono venir dileguati da buoni vomitorj , col mezzo di queſti ſi prevengono pleuriditi , e polmoreidi , che diverſamente operando ſarebbero inevitabili.

Li Mali del *ventre* hanno per ordinario preventivo ſuo ſegno dolori, tutti amari, ſtiratture di ſchiena , dolori vaganti per tutto il corpo ſenz' alcuna cauſa apparente , indormentamento nelle coſcie , o qualche febbre lenta. Subito che ſi manifeſtano queſti ſintomi, e per ogni poco cominciano a farſi ſerj biſogna ricorrere ad una dieta purgante , ſenza che ſi corra pericolo di venir attaccati da diſſenteria, da emoroidi, e dalla gotta.

Li

Li prognostici finalmente delli mali tanto funesti della *vessica* sono, il sentirsi ripienezza dopo aver mangiato, ancorchè il cibo sia stato in poca quantità, flattosità, orine cariche, nere, e fatte con stento; parimenti tensioni, ed enfiagioni al basso ventre. Subito che si sentono alcuni di questi cattivi segni bisogna ricorrere a' dioretici temperati, come sarebbero radici di finocchio, e di selleri infusi nel vino bianco, e beverne ogni mattina a digiuno uno, o due bicchieri, mescolandovi insieme qualche sorta d'acqua egualmente dioretica. Il trascurar queste precauzioni, sarebbe lo stesso, che andar incontro all' idropisia, alla pietra, o sia alla stranguria.

Cornelio Celso.

Cornelio Celso fiorì, per quanto credesi, al tempo di Tiberio. Tra lui, e Diocle, di cui abbiam fin' ora parlato, scorsero più di 300. anni, e può ben credersi, che questo lungo intervallo di tempo non sia già scorso, senza che sia nel Mondo vissuto più di un Medico famoso. Sfortunatamente non pervennero alle nostre mani, che alcuni fragmenti dei loro scritti, ed in questi fragmenti, non trovasi cosa alcuna, che faccia al proposito, di cui noi trattiamo.

Per parlare però di Celso medesimo, diremo a bel principio, esser egli assai più metodico, che Ippocrate nella disposizion delle regole, che egli ci ha date per la conservazion della sanità, benchè per altra parte egli sia debitore a questo grand' uomo della maggior parte di quelle. Le riduce egli tutte a queste tre cose: *in principio* parla della maniera, con cui devono regolarsi le persone robuste affine di conservarsi nel suo buon stato. *In seguito* egli scuopre alle persone dilicate, e cagionevoli le misure, che devono prendere per correggere li diffetti tanto acquisiti, che naturali del loro temperamento. *Finalmente* egli insiste sopra diverse precauzioni particolari, e relative

tive alli nuovi accidenti, che arrivano secondo le differenti età, le differenti stagioni, e le differenti malattie. Io però vuo' ingegnarmi di espor brevemente queste regole, ma con tutta premura di punto non abusarmi della pazienza dei leggitori, ponendo sotto i lor occhi precetti, dei quali la esperienza ci ha fatto esperimentar o la inutilità, o la poca importanza. Ometterò per altro quelli, delli quali egli ha di già favellato, e quelli ancora, ch' erano ordinati piuttosto a prevenire le malattie passaggere, che a preservare, ed assicurare la sanità.

Regole di Celso per le persone sane, e robuste.

Un uomo robusto, e di perfetta salute non deve assoggettarsi ad alcuna regola: egli non abbisogna di medico, dee menar una vita assai differente, dev' essere ora in villa, ora in città, deve indifferentemente mangiar di qualunque sorta di cibo, di cui è costume nutrirsi. Ella è cosa ben fatta, che in tal maniera vada egli variando i suoi esercizj, che vada a caccia, che navighi, ora in moto, ed ora in riposo, ma sempre più spesso nel primo; che qualche volta intervenga a buoni pranzi, e qualche altra volta li ricusi, che una volta mangi, e beva più di quel che abbisogna, (e) e che qualche altra volta non pren-

(e) Si disputa molto sopra il senso di questa regola di Celso *modo plus justo, modo non amplius assumere*. Alcuni lo prendono in tutta la sua estensione, e vi si soscrivono, ed altri considerandolo in questo senso, lo condannano. Il Cancellier Baccone era di opinione non esser alcun male ecceder di quando in quando nel mangiare, e nel bere. *Equlæ profusæ, & potationes non omnino inhibendæ sunt. Hist. vit. & mort, p.* 341. Melchior Sebizio per lo contrario censura Celso, come se desse con tale scuola adito all' intemperanza, e proteggesse la crapula. „ Quibus verbis comedonum, bibonum, belluonum patronum „ agere videtur, & latam, quod ajunt, fenestram asotiæ, & confu- „ sioni aperire; nam si quod dicit verum est, videntur sane regulæ Hy- „ gicines inverti, quæ opportunum tempus, decentem quantitatem, „ & debitam qualitatem requirunt. Natura enim ordinem requirit, „ suntque motus illius definiti, & ordinati. „ De aliment. facult. lib. 5. probl. 72. E Santorio non ha difficoltà di sostenere che l' osservar generalmente questa regola è cosa poco sicura.

La verità, si è che, come osserva Ippocrate, uno che positivamente sta

prenda altro, che il puro necessario; che mangi piuttosto due, che una sol volta al giorno, e che sempre mangi assai, basta che lo stomaco possa fare la digestione. (*f*)

Non devesi nè con troppa soffistichezza fuggire il commercio delle femine, nè andarne in cerca con troppo trasporto. Raro, e moderato fortifica; frequente, snerva ed abbatte. Nulla ciò ostante osservate, che questa frequenza devesi proporzionar col temperamento, con l'età, e con le forze, così la regola generale porta una tal massima che il commercio delle donne, lorchè non vi siegue nè fiancamento, nè dolore, non sia mai per essere al corpo nostro nocivo. „ Ecco, dice Celso, quanto si dee osservar „ dalle persone robuste. Abbiano però sopra tutto in „ tempo di lor salute riguardo di non deteriorare „ con qualunque siasi disordine questa robustezza di „ temperamento, da cui deve essere sostentato in ogni „ sua malattia. „ (*g*)

Regole per le Persone dilicate ed infermiccie.

Le persone dilicate, nella classe delle quali io numero la maggior parte di quelli, che abitano nelle Città, e quasi tutti i letterati, devono usare più precau-

sta bene non saprebbe condannarsi, e risolversi ad una dieta sì rigorosa, nè osservar tante regole nella sua maniera di vivere, giacchè sovente obbligato a far qualche disordine, ed il passaggio improviso dall' uno all' altro metodo potrebbe avere pericolose conseguenze. A mio creder però la cautela maggiore si è, che chi sta bene, varj spesso il suo solito metodo, affinchè, venendo costretto a far qualche picciola novità, non pregiudichi alla sua salute; ben persuaso del rimanente, che vi sono i suoi termini, e che non devonsi giammai oltrapassare. Celso parla in un modo troppo generale, pare che la sua regola tenda a favorire i disordini precisamente contro l' avviso d' Ippocrate nella sua prima regola generale.

(*f*) Perchè talun non s' abusi in prendere questo precetto troppo letteralmente, non bisogna mai caricare lo stomaco, ma partir piuttosto sempre dalla tavola con un poco di appetito.

(*g*) Cavendum ne in secunda valetudine adversæ præsidia consumantur, lib. 1. cap. 1.

cauzioni, che quelli, de' quali abbiamo fin' ora parlato. Hanno elleno bisogno di maggior regola nella lor maniera di vivere. Fa de' mestieri che con ogni attenzione possibile, vegliando sopra se stessi rimettano la debolezza della lor complessione. Un' aria cattiva, o sivero la troppa applicazione nello studio fa che non facciano avanzamento alcun di salute.

Le persone di questa classe devono proccurar di abitare in case ben luminose, ed allegre, esposte ai venti nell'estate, ed al sole nell'inverno: devono lasciar di dormire il dopo pranzo, scansar il freddo della mattina, e della sera, ed i vapori di qual sisia specie. Se son letterati conviene, ch' abbian riguardo di non mettersi ad istudiare subito dopo il pranzo. Le persone occupate, come pure le persone soggette a governi, devono aver sempre le sue ore di riposo, e nella miglior maniera possibile far qualche esercizio prima di mangiare, v. g. cavalcare, passeggiare, giuocar qualche poco alla palla; (*b*) ma terminar subito

(*b*) Li Greci avevano quattro specie di palle: la palla *picciola*, la palla *grande*, la palla *vuota*, o sia il *pallone*, ed il *corycus*, o sia una specie di sacco, il qual stava pendente da un solaro ripieno di sabbia, o di farina, secondo che li giuocatori erano forti, o deboli.

Li Romani egualmente ne avevano di quattro sorti, cioè il *follis*, o sia il *pallone*: era questi una palla fatta a posta di pelle, e ripiena d'aria. Svetonio nella vita di Augusto pone questo giuoco nel numero di quelli, che formavano il passatempo di quel Principe, e secondo Marziale era questi il trattenimento delle persone di tutte l'età. *Folle decet pueros ludere, folle senes*, Lib. 14. pag. 7.

La seconda specie di palla delli Romani detta *Trigonalis* giuocavasi con una picciola palla detta *Trigon*, per la ragione che a giuocare doveano essere in tre. Celso ne discorre come di un esercizio vantaggiosissimo alle parti superiori del corpo; e Mercuriale conghiettura, ch' ella si accosti molto al nostro *Tennis*, o sia giuoco di palla ordinaria *eo propemodo, quo nostrates supra funiculum ludunt*.

La terza specie di palla delli Romani era la palla di Villa, *Paganica*. Questo era particolarmente il giuoco de' Contadini. La palla che questi adoperavano era piena di piuma più grande che il *Trigon*, e più dura, che il pallone.

Finalmente l' ultima specie di palla detta *Harpastum* era una picciola palla, che balzava, e ribalzava da terra, ed alla quale giuocavasi presso poco, come si giuoca alla palla in cinque in Inghilterra. Mercur. *de re* gymn. Lib. 2. Cap. 5.

Sopra

bito che si accorgono, che cominciano a sudare, o per lo meno a sentire tale stanchezza, che non abbia a credersi passata in fatica.

I gran pranzi non conferiscono punto ai dilicati, (*i*) i lor guazzetti, ed i loro composti sono per due ragioni nocivi, prima, perchè eccitano l' appetito, ed incitano a troppo mangiare; secondo perchè sempre si digerisce con la stessa pena egualmente, ancorchè non si mangi gran cosa.

Regole per gl' Incidenti improvisi.

Non sarà egli giammai senza pericolo, che si passi talora senza gran riguardi da un luogo ove l' aria è salubre, ad un altro in cui sia questa mal sana. Qualor sia taluno in necessità di ciò fare, bisogna che vi cominci fin dall' inverno.

Non potrà dirsi cosa meno imprudente passar ad un tratto da una vita del tutto attiva, ad uno stato di quiete continua: perciò fa d' uopo passare a poco a poco da una estremità all' altra.

Non v' ha cosa più perniciosa ad una persona, che suda per la fatica, quanto bever dell' acqua fredda: ciò nè tampoco conviene dopo la fatica di un gran cammino, finchè non sia cessato il sudore.

Il cangiar fatica è mezzo assai efficace per minorar la stanchezza. Quando taluno è stanco di una fatica,

---

Sopra di questo altro non restami, che una picciola annotazione, ed è, che li graudi elogi, che fa Galleno alla picciola palla, come esercizio miglior d'ogn'altro per la salute, sono perfettamente applicabili al *Tenni* inglese, ed a ciò che chiamasi in Scotia il *Golf*, esercizio virile, cui si fa gran torto in transcurandolo, come oggi giorno si fa.

Il *Golf* è un esercizio dolce, e moderato: sopra un terreno piano si appoggiano due picciole palle assai dure con dei bastoni, che vi sono adattati verso alcuni bucchi assai discosti, ed appostati nel terreno. Hanno eglino un piede di profondità, e nove pollici in circa di circonferenza. Si contan li colpi che si danno alla palla, e quegli che gliene dà meno per farla cader nella buca, guadagna la partita.

(*i*) Ubi ad cibum ventum est, nunquam utilis est nimia satietas.

tica, alla qual non è avvezzo, e si riffresca, e si riposa solo col riprendere l'occupazion sua ordinaria.

Quando talun si sente assai stanco, non v' è miglior mezzo per distraccarsi, che il letto, in cui è assuefatto di ordinariamente posarsi. (*k*) Un letto a cui non si è avvezzato, nè egualmente rinfrescalo, nè così presto.

Regole per li diversi temperamenti, e per le differenti età.

Una delle cose più essenziali alla sanità, e che merita sopra tutto la nostra attenzione, ella è il temperamento particolar di chiunque. Vi sono persone magre, vene sono di grasse; le une sono di un temperamento caldo, le altre sono di un temperamento freddo; queste pituitose, quelle billiose; hanno queste il corpo ubbidiente, quelle rilasciato. Che però convien applicarsi per modo, che si possano accomodare questi diversi estremi, ed è necessario istudiare per correggere gradatamente tutte queste cattive disposizioni ordinarie per assicurar la salute.

Un magro guadagnerà prosperità facendo un esercizio moderato, ed interrotto (*l*) con lunghi interval-

---

(*k*) Parlando generalmente questo è vero, però va soggetto a grandi eccezioni.

(*l*) „ Ho trovato il modo, dice Galleno di far ismagrire in po-
„ chissimo tempo un uomo dei più pesanti, e più pingui. L' ho fatto
„ correr ogni mattina, finchè tutto inondò di sudore. In tale stato
„ gli ho fatto far molte freghe, e dopo immediatamente l' ho fatto
„ entrar in un bagno caldo; dopo gli ho fatto prender un poco di ci-
„ bo, ed ancor dopo il bagno caldo. Qualche ora dopo l' ho lascia-
„ to mangiar abbonda temente, ma tutte cose che gli avessero a dar
„ pochissimo nutrimento, e tutto il rimanente della giornata seguitò
„ a far le sue ordinarie incombenze. Il medesimo Galleno ebbe a di-
„ re, che per ingrassar una persona assai magra, bisogna in primo luo-
„ go dargli cibi adattati a perfezionar un' ottima nutrizione, ed un
„ buon chilo; in secondo luogo render questo nutrimento efficace con
„ un esercizio, moderato; terzo far iscansar il caldo, la fatica, e tut-
„ ti gli eccessi, che potessero mai distruggere questa efficacia con una
„ troppo pronta traspirazione. „ Gall. de sanit. tuend. Lib. 6. Cap. 8.

valli di riposo. Fa de' mestieri, che si proccuri un letto morbido, che dorma assai, che proccuri tener in calma il suo spirito, che preferisca tutti i cibi grassi, (*m*) che mangi frequentemente, e quanto può digerire, e che scansi alla fine tutto ciò, che può rilasciargli il corpo.

Smagrirà un grasso se userà i bagni caldi, (*n*) se farà esercizio violento, se riposerà in letti duri, e se purgherà il corpo convenientemente. Bisogna che nel mangiar faccia molto uso degli acidi, e che non faccia, che un solo pasto al giorno.

Quelli che sono di temperamento caldo devono rinfrescarsi col bevere molta acqua, e liquori acidi.

Quelli per lo contrario, che sono di temperamento freddo devono far uso della selvaticina, di cibi salati, e di vin generoso.

Quelli che sono di temperamento secco devono u-mettarsi con fatiche minori del solito, con una die-ta più abbondante dell' ordinario, particolarmente con bevande copiose, alle quali bisogna aggiugnere il ba-gno freddo ed il moto, accompagnato però con un poco di riposo, prima che si ponga a tavola per pranzare.

Le persone di un temperamento rilasciato rime-dieranno alla cattiva sua costituzione, facendo più moto del solito, e non facendo, che un semplice pasto al giorno, se anche erano dapprima accostu-mate a farne due; bevendo poco, e solamente dopo la refezione, e trattenendosi qualche tempo, dopo aver mangiato, in riposo. Quelli per lo contrario, che sono stitici renderanno il corpo ubbidiente, se man-

(*m*) Si osservi in tanto, che i cibi grassi sono il più delle volte dif-ficilissimi da digerirsi nel qual caso in vece d' ingrassare, pregiudica-no la sanità.

(*n*) Se qualcuno fosse curioso di sapere la magnificenza, la diver-sità, l' uso, l' abuso delli bagni antichi, basta che veda Mercuriale de Gymnast. lib. 1. cap. 10 e Danet. Diction. Antiq. Roman. & Græc. Tra li moderni poi vedi tra gli altri li Dottori Bainardo, Folyer, VVainvvright, e Lucas sopra li bagni freddi ec.

mangeranno più dell' ordinario, se beveranno molto, e bicchieri generosi, nel tempo del pranzo, e se, finita appena la tavola, averan l'attenzione di far un passeggio.

Quanto alle differenti età, non si dirà in questo luogo, che una sola parola, ed è, che le persone, le quali sono arrivate alla vecchiaja devono essere molto più attente nell' osservanza delle regole essenziali pel mantenimento della salute, di quello che i giovani, ne' quali le forze maggiori sono sempre di maggiore ajuto.

Sopra la differenza delle Stagioni.

Nell' estate bisogna mangiar meno, che nell' inverno, ma con maggior frequenza; e parimenti il bagno freddo si adatta più a tale stagione.

Nell' autunno è necessario aver riguardo di non esponersi all' aria con abiti troppo leggieri, e con scarpe troppo sottili.

Della debolezza abituale in qualche parte del corpo.

Quelli che hanno la testa debole devono ogni mattina lavarsi con aqua fresca, mangiar moderatamente cibi di facile digestione, bever ordinariamente vino, ed acqua, ed in caso che dolga loro la testa, non bevere che aqua pura. Non devono nè scriver, nè leggere, nè declamare, nè parimenti in qual si sia tempo, principalmente dopo aver mangiato, fermarsi in applicazioni di mente.

Tutto questo s' intende non solo di quelli, che hanno la testa debole, a'quali l'uso dell'acqua fresca è vantaggioso, ma a quelli ancora, che van soggetti a mali di occhi, e di gola. Li primi devon lavarsi, li secondi gargarizzarsi con sollecitudine.

Quelli che van soggetti ad aver il corpo troppo lubrico devono esercitarsi nel giuocar alla palla, o

in far qualche altro esercizio, che dia molto moto alle parti superiori del corpo: bisogna, che scansino la diversità delli cibi, oppure gli alimenti troppo sostanziosi, si guardino di mangiar legumi, e piante che restino poco sullo stomaco, e di bere vin picciolo, o vini dolci; bisogna che istia in riposo, e non si applichi a cosa alcuna per uno spazio di tempo molto considerabile dopo il pranzo.

Se taluni va soggetto alla colica non deve nè mangiar, nè bever cosa alcuna di fredda, ed iscansar con ogni avvertenza tutto ciò, da cui comprende potersi cagionare flattosità.

Le persone che hanno uno stomaco debole son d' ordinario pallidi, e macilenti, soggetti a nausee, a vomiti, a mali di testa, lorchè principalmente sono ancora digiuni. Per rimediarvi, il partito migliore si è quello di non mangiare se non se cose facili da digerirsi, e bevere vini aspri, e se può soffrirli, anche freddi. Parimenti conferisce molto l'esercizio, che mette in movimento, ed in azione le parti superiori del corpo.

Quelli che patiscon la gotta o ai piedi, o alle mani devono nell'accesso di questo male far tutto il moto, che ponno soffrir nelle parti tormentate per fortificarle, ed indurirle, ma nel tempo, in cui si fa sentir il dolore niente v'ha per essi di meglio, che il riposo. Il commercio poi delle femmine sì è un loro mortale nemico.

In qualche infermità, cui taluno è soggetto, ella è cosa essenziale abbadar bene per facilitarsi una buona digestione; per altro non v'ha cosa particolarmente di questa più necessaria ai gottosi.

Plutarco.

Questo celebre Autore visse sotto l'Impero di Trajano. Tuttochè non sia egli stato Medico, non ha però omesso di comporre, e con molta eleganza, un in-

interessatissimo Dialogo sopra la conservazione della salute. Ha egli chiaramente a bel principio mostrato, creder cosa poco ad un Filosofo conveniente impiegar tanto studio nel perfezionar le sue cognizioni, ed i suoi talenti nella Geometria, nella Musica, nella Dialetica, lorchè per altra parte egli trovasi in una profonda ignoranza sopra di ciò, che riguarda la salute dello stesso suo corpo. Vi fu, dic'egli, un tempo, in cui nelle maggiori loro solennità accostumavano gli Ateniesi aggiunger agli spettacoli, che davano al popolo, una distribuzion di denaro gettato alli spettatori, ciò che raddoppiava il piacere. Egualmente la Medicina, una delle arti liberali, e la più elegante, la più ricca, la più dilettevole, porta sopra ogn' altra questo vantaggio che ricompensa in qualche modo quelli che vi si perfezionano, loro assicurando la sanità con l'osservanza delle dotte regole che vi si prescrivono. (o)

Una delle principali osservazioni di Plutarco, e che io considero di molto importante, benchè sembra che molti Medici ne facessero poco caso, ella è che devesi usare una grande attenzione in impedir che le estremità del corpo non sentano le vive offese del freddo, mentre in allora il calor si ritira nell' interno, e si espone a prender le febbre. Vuole sopra tutto, che si osservi questa regola, lorchè con le braccia non facciasi alcuna fatica, che possa conservar il calore per tutto il corpo. (p)

 Un'

(o) Plutarco stesso fece fortunatamente esperienza di ciò, che in questo luogo asserisce a favor della medicina. Dryden afferma nella vita di questo famoso Filosofo, che con una prudente attenzione in risparmiare la sua salute, con un governo il più sobrio, e con un esercizio il più convenevole, si conservò senza mai deteriorare fino alla età più avanzata, che sino al fin de suoi giorni fu attivo, e robusto a vantaggio nulla meno del Pubblico, che di se stesso.

(p) Se questa osservazion di Plutarco sia ben fondata per la Grecia egualmente, che per l' Italia, come poi non dev'ella esservi molto più nel nostro clima Settentrionale? Per me non credo, che si possa sostenere che le persone, le quali imprudentemente si espongono a patir d'ordinario freddo ai piedi, ed alle gambe; non possano poi gode-

Un'altra osservazione del nostro Autore si è, che le persone, le quali godon buona salute devono, essendo sane; avvezzarsi a mangiare cibi insipidi, e senza gusto, con li quali si sostentano li ammalati, acciò succedendo il caso, simili appunto a piccioli bambini, non li prendino a noja, e non ricusino di prenderli. Per la ragione medesima li consiglia a non bevere qualche volta a tavola, che sola acqua, tuttochè abbiano in pronto il vino, mentre in molte malattie è necessario assolutamente praticarla. In una parola egli vorrebbe che noi divenissimo maestri di noi medesimi fino ad avvezzarsi a non far caso di cose, che egualmente, che le altre possono conferire alla nostra salute, ed a non vedersi giammai con pena chiamati a cibarsi di cibi grossolani, o di cibi che non sieno di nostro gusto „ Un'antico, soggiung'egli, disse assai bene, eleggetevi uno stile „ di vivere il più ragionevole, ed a poco a poco vi „ assuefarete.

Una terza osservazion di Plutarco si è, che le persone magre son quelle che generalmente parlando, stan meglio; dal che naturalmente concludersi, che il solo timore di diventar troppo grassi dovrebbe trattener le persone assennate, per quanto è possibile, dal viver con troppa splendidezza, e dal troppo delicatamente nutrirsi. (q) Egli è ben però vero, che non è sempre in sua libertà fare ciò che si vorrebbe. Può trovarsi taluno invitato ad una tavola, in cui gli è impossibile non mangiar troppo, e qualche volta ancor non eccedere; ma questa stessa è una ragio-

godere una buona salute. V'aggiungo poi francamente, che l'uso di portar le calzette di sotto di lana si è per le persone dilicate un mezzo non solo per tenersi caldi, ma per mantenere eziandio un'eguale circolazione in queste estremità del corpo, e di prevenir dolori, malattie, abbattimenti, alli quali senza di queste non lascierebbero di andar soggette.

(q) La conseguenza per altro non è già universale: spesse fiate un cibo troppo sostanzioso, e troppo ben condizionato produrrà febbre, o altri mali, piuttosto che far buon prò.

gione maggiore per viver del continuo temperanti, affine di non accrescere poi peso a peso, calore a calore. E caso che sentasi troppo pressato in tempo che ciò non potrebbesi senza azzardar di commettere qualche picciol disordine, parmi che sia operar da assennato non ceder per qualsivoglia ragione alle altrui instanze, ancorchè avessero ad offendersi quelle stesse persone, le quali c' invitano, e convien in tal caso rispondere conforme diceva Creone in una Tragedia di Euripide: „ Ho più piacer di spiacervi per oggi, „ che di pagar la mia compiacenza con qualche cat„ tivo attacco, che potrebbemi cagionare. „

Socrate dava a suoi discepoli un buonissimo avviso. „ Era questi proccurar di non prender mai gusto „ per certi cibi, che si soglion mangiare lorchè non „ si ha fame, e per que' liquori, che bramansi bevere „ senza aver sete. „ In buon ora, sen faccia uso, lorchè richiedelo il bisogno della salute; sempre però ella è cosa pericolosa l' accostumarvisi, molto più di ricaricarsi lo stomaco. Io non conosco persone meno accorte, e che si smacchino più, di quelli, che per pura, e semplice vanità mangiano a crepapancia cibi dilicati alla tavola di Signori, per andarsi dappoi a vantare di aver mangiato cose rare, e di gran costo. Eglino al certo si farebbero molto più onore, se potessero sufficientemente dominar se medesimi, privandosi di tutti questi buoni bocconi, quando capiscono esser eglino incomodati.

Tra tutte le pazzie, e tra le stravaganze tutte che la voluttà suggerisce in danno della salute, niente v' ha di più ridicolo, e di più difettoso, che quello di alcune persone, che, essendosi fatte schiave di una vergognosa voluttà, pagano a caro prezzo di cortigiani famosi le Frine, e le Laidi dei loro tempi, anche a costo di non curare le lor proprie Spose per ordinario molto più amabili, che tutte queste infelici. Menandro il poeta introduce uno di questi infami, che unicamente si occupano nella profession

di guastare la gioventù, e fa comparir qualche giovinetto di buon costume in compagnia delle più belle, e più pompose cortigiane. „ Si posero eglino a
„ tavola, ma li saggi Convitati non si occuparono
„ che in mangiar ciò, che lor venia posto innanzi,
„ risguardando se stessi, ed isdegnando gettare gli
„ occhi sopra gl' indegni oggetti, che ivi non li a-
„ veano condotti, che a solo fine di rovinarli. „

Basta avere il vero gusto del piacere per essere temperante, anche per amor del piacere. L'intemperanza è la rovina della salute, e laddove resta la salute distrutta qual mai piacer può gustarsi? E perchè mai tutte le possibili ghiottonerie per uno stomaco cagionevole? E chi non sà, che non v'ha salsa più buona dell'appetito? „ Si dice che Alessan-
„ dro Magno in una marcia mandò in dietro i suoi
„ cuochi, dicendo ch'egli ne avea dei migliori con
„ se, cioè una lunga marcia da far la mattina, la
„ quale avrebbegli proccurato a pranzo buon appe-
„ tito, ed un pranzo frugale, da cui poi trarrebbe
„ motivo di trovar la sua cena molto eccellente. „

So benissimo, dice Plutarco, che una gran fatica, un caldo, ed un freddo estremo cagionano alcune volte la febbre, ma devesi ancora osservare, che queste cause esteriori di rado sviluppano le lor cattive influenze sopra persone sobrie, e nelle quali gli umori non sovrabbondano. Questa sovrabbondanza di umori cagiona ai corpi delle malattìe ostinate quasi un fango puzzolente, quale essendo commosso da qualche causa esterna, corrompe l'aria, e tutto l' ambiente, che la circonda.

„ La gravezza delle membra, dice Ippocrate, e le
„ stanchezze, delle quali non si conosce la ragione,
„ sono li forieri, o i preliminari di qualche ma-
„ lattìa. „ Ma donde nasce tale gravezza? se non se da una ripienezza di umori, che comprimono i nervi. In vano crede taluno guarirsene a forza di bevere, e di mangiare, ma non v'è che l'astinen-

za,

za, e l'esercizio, da cui possano essere liberati.

Benchè riguardo la voluttà, prosiegue Plutarco, come la distruggitrice del vero piacere, non voglio che inclinano all'eccesso per l' altra parte. L' astinenza, quando è arrivata persino allo scrupolo, ed all' estremo rigore, può aver conseguenze molto funeste, abbattere, render incapaci alla fatica, ed al piacere, mettendo in un' apprensione perpetua delli pessimi effetti, che ne potrebbero nascere, ed impedendo dal fare qualunque cosa con un vero corraggio, e reale magnaminità. Dunque in questi due estremi convien osservar la strada di mezzo: bisogna far a guisa di prudente nocchiero, il quale non ammaina le vele, lorchè i venti son favorevoli, e nè anche le ispiega in tempo della burrasca.

Del rimanente convien dire del sonno quello si è detto della regola di vivere, dell'esercizio, e del piacere. Chiunque è savio, non vi si abbandonerà nè troppo, nè poco, e procurerà oprar in modo, che non faccia se non se sogni dolci, e naturali, giacchè quando sono o stravaganti, o terribili devesi credere poter eglino denotar qualche cattiva disposizion negli umori. Lo stesso dico delle malanconie, delli timori, delli spaventi improvisi, e che sorprendono senza essersene prevedute le cause. E' certissimo che devesi cercare l'origine nei vapori maligni, che tormentano il corpo, vapori che si frammischiano con gli spiriti, e vi cagionan disordini.

Sarebbe alla salute assai utile osservar una cosa, a cui poco vi si pensa, ed è lorchè si fa visita a qualche amico ammalato di ricercar con maniera naturale, e senza affettazion di sapere, ed in modo molto obbligante per non affliggerlo, la cagione del di lui male, se provenne dalla fatica, o dall'astinenza, o da qualche altro disordine. In così fatta maniera impareressimo a conoscere dall'altrui esperienza quanto sia necessaria la temperanza, e fino a qual segno dobbiam vegliare su tutti gli eccessi, che po-

trebbero cagionarci li mali, da' quali son' altri infetti.

Tre cose sopra tutto, dice il nostro Filosofo, pajono assolutamente necessarie per conservar la salute: *l'Esercizio*, *la Temperanza*, ed una *perfetta cognizion del nostro temperamento* (r).

Per cominciar dall'*Esercizio*, massimamente per le persone di studio (giacchè par che Plutarco parli in modo particolar per quelli) non si può credere, quanto sia alla loro salute vantaggioso leggere ogni giorno ad alta voce, e non patirebbero troppo ad assuefarvisi. Questa lettura fatta ad alta voce è in paragone di una conversazione animata, come una passegiata fatta in un Calesse, in paragon di molti altri esercizj: a misura che così leggesi, il suon della voce s'inflette dolcemente secondo gli affetti che concepisce, e niente pruovasi di quel calore, che il fuoco della disputa alcune volte introduce nella conversazione. Altra cosa però è leggere ad alta voce, ed altra cosa è strillare in leggendo. Talvolta queste violenti declamazioni portan seco conseguenze infelici, e vi sono anche esempj, che hanno cagionato rottura di qualche vase.

Socrate solea dire, „ che quando non ballasi, che „ per la salute, una picciola stanza è bastevole; e „ che basta aver un luogo o stando a seder, o stan„ do in piedi, ovunque siasi, per esercitarsi sia al „ canto, o alla declamazione. „ Bisogna però iscansare di declamare, siccome ancor di cantare dopo aver appena mangiato, o subito dopo qualche gran fatica, perchè moltissimi sonosi trovati incomodati.

La pigrizia, e l'ozio son sempre state considerate, come l'origine di varie malattìe. Un'uomo che sup-

(r) Da Ippocrate si son cavate queste regole, ma Plutarco le estende, e le sviluppa di una così graziosa maniera, che sotto la di lui penna acquistano un nuovo merito.

ſuppone proccurarſi la ſalute vivendo nell' ozio, è di così poco ſeno, quanto altro uomo, che per perfezionar la ſua voce, ſi aſſoggettaſſe ad un continuo ſilenzio. La principal cauſa della ſalute è il moto; l' indolenza diſtruggela; e poi a che ſerve la ſalute, ſe taluno mai ſe ne ſerve per operare o a pro ſuo, o a pro degli amici?

Vi ſono alcuni, i quali hanno raccomandato il paſſeggiar dopo cena, alcuni pretendono che queſto diſturbi la digeſtione, e che debbaſi piuttoſto anteporre il ripoſo. Non ſi potrebbe capire le idee degli uni, e degli altri, e per tener un giuſto equilibrio deveſi sfuggir, l'eſercizio corporale ſubito dopo la refezione, ma ſupplirvi col dilettevole eſercizio di una converſazione grazioſa, che tengaci attenti ſenza fatica, e che occupi lo ſpirito ſenza cagionar la menoma pena. Tali ſono queſti trattenimenti, che alcuno ha chiamati *il fine dei pranzi* tra perſone di ſtudio, e che riguardano queſti grazioſi, e dilettevoli ſoggetti, de' quali l' Iſtoria, la Poeſia, e la Filoſofia naturale ne danno una perenne ſorgente. Sarebbe queſti il modo miglior di aderir al conſiglio de Medici, li quali vogliono, che affine di prevenir le crudezze debbaſi ſempre interporre qualche intervallo tra la cena, ed il letto.

La ſeconda coſa che Plutarco vuole abbiaſi ſempre dinanzi agli occhj per conſervare la Sanità, ell' è la *temperanza* nel mangiare, e nel bere, e generalmente in tutto ciò, che può luſingar i ſenſi. Non potrebbeſi, ſecondo lui, far coſa più prudente, quanto fin dall' infanzia avvezzarſi a non mangiar mai per qualunque modo carnami. La terra in fatti non ci dà ella forſe più ancor di quanto abbiſognaci per ben nutrirci. Quanti ſono de' ſuoi prodotti, che poſſonſi immediatamente mangiare tali quali ſpuntano dal di lei ſeno, e quanti ancora, che l' arte in infinite maniere preparaci? Ma dappoichè finalmente è prevalſo il coſtume di nutrirſi di carnami, almen ſe ne man-

gi con qualche moderazione in vece di empirsi a foggia di leone, e di lupo.

Il vino è il più eccellente liquore, la più salubre bevanda, che usar si possa, la medicina più amabile, e tra le cose tutte, che soddisfano il nostro palato, quella che più conferisce allo stomaco: ma se taluno si è riscaldato al raggio del sole, o si è estremamente affaticato tra gli affari, o estenuato in profondi pensieri, o attualmente travagliato si trova con qualche attacco di febbre, un bicchier d'acqua tiepida, e affatto pura, o al più mescolata con un poco di vino riffrescherà molto più, che il vino solo, il quale per la sua attività, e per il calor suo naturale accresce il male, ed infiamma il sangue. Abbiasi dunque particolar avvertenza di temperarlo, e di mitigarlo con acqua fredda, se pur si vogliono godere li suoi buoni effetti.

Ma in terzo luogo alla fine quello che è il più essenziale alla salute, si è, saper conoscere quello che al proprio temperamento possa, o no, convenire. L' Imperatore Tiberio soleva dire, „che era una „ gran vergogna di un' uomo di sessant' anni porger il braccio al Medico per farsi toccar il polso. Questo però è un troppo innoltrarsi. Per altro considerata ben a fondo la cosa, sarebbe molto naturale, che l' uomo seriamente studiasse di aver pratica del proprio polso per ben intenderne le variazioni; che conoscesse il proprio temperamento per ben capir ciò che riscaldalo, o ciò che rafreddalo, e che dalla esperienza imparasse a ben distinguere ciò che gli conferisce, e ciò che lo incommoda. Di qual indolenza non dev' esser ella, l' anima, se dopo aver per lungo tempo soggiornato nel corpo, cui trovasi unita, costretta vedesi di ricorrere al Medico per sapere se questo suo corpo suol essere più riscaldato nell' estate, che nell' inverno, se li cibi asciutti gli conferiscano più, che gli umidi, se il polso batte presto o tardo? Sa pur ognuno dare istruzioni al suo

Cuo-

Cuoco sopra la maniera di accomodargli i cibi, co' quali vuole alimentarsi, e niuno poi curasi di almeno informarsi se quella tale piatanza sarà nociva, oppur salutare al suo stomaco. Niente più consultasi, che il solo palato, e non si ha premura di sorte alcuna di veramente abbadare all' essenziale. Per altro chi v' ha mai, che dubiti dell' importanza della salute? Chi è di spirito così infelice, che non arrivi a comprendere potersi facilmente giugner al distinguimento di quelle premure e diligenza che la medesima esigge, procurando di ben capire il proprio temperamento?

Nè di questi precetti così generali contento Plutarco, alcuni altri consigli v' aggiunge riguardanti alcune altre premurosissime materie, e tra le altre cose s' ingegna disingannar il mondo di tre dannosissimi pregiudizj.

Il primo si è, di ricorrere a' purganti, oppure a' vomitorj, tosto che s' accorge taluno di ripienezza a motivo de' troppi disordini cagionati dall' intemperanza, e che discuopre le pessimi effetti di quella. Se si trovasse, dic' egli, una città della Grecia, che troppo fosse piena delli suoi medesimi abitatori, ovvero di Greci suoi naturali, e che per isgravarsene vi facesse ella innoltre venire dei Sciti, o degli Arabi, certamente non vi si potrebbe dar cosa la più ridicola. E non è questi l' inganno, nel quale cader si vedon que' molti, li quali, supponendo vuotar il corpo d' ogni superfluo, che incomodali, v' introducono sopra più ogni sorta di medicamenti purganti, e violenti? La cosa più sicura in tal caso si è di passar ai vomitorj, e di accomodarsi per qualche giorno all' astinenza.

L' altro sproposito che combatte Plutarco è quegli di alcuni, li quali rigorosamente si obbligano a certe determinate regole di astinenza, e che digiunano di tempo in tempo, persuasi esser questi il metodo miglior per star bene. Questo è lo stesso, che casti-

star

star se medesimi senza necessità, e senza frutto. In questo genere di schiavitù, che regolarmente rende inutili le persone e a se, ed agli altri, vengono elleno rassomigliate ad una di quelle Conchiglie, che rimangono attaccate ad una rupe, la qual seco tiene delle altre, che sono fatte per vivere con le lor simili, e che sempre esser devono pronte ad ogni loro vantaggio.

Finalmente il terzo sproposito in cui si cade, e che soglion principalmente d' ordinario commettere gli studiosi, ma nulla men degli altri pericoloso, egli è di non dar mai qualche sospensione alle sue occupazioni, sempre stanno su i libri, o profondati nei loro studj, non permettendo ai lor corpi di mai prender fiato, come se questa sì debole macchina portar potesse egual fatica, che l' animo, e seguire costantemente senza riposo tutte le operazioni di questo spirito immortale. Ecco presso poco il caso del Cammello posto in favola: ostinato a non voler sollevar il Bue di una sola parte del peso, ch' ei strascinava, benchè fosse più volte avvertito di ciò, che in fine li sarebbe avvenuto, fu alla per fine costretto a portarselo tutto, anzi non solo il peso, ma il bove stesso per fino, che traboccò sotto la soverchia fatica. In somigliante maniera veggonsi tutto giorno persone, che non hanno riguardo alcun pel suo corpo, e che trascurano ogni bisogno di quello, siccome ancora tutti i di lui lamenti, e cadono alla fine in malattie, che facendo piegar la lor anima sotto al corpo, lo disturbano da suoi studj per farlo miseramente languir nei dolori, e nella pazienza. Platone più assai giudizioso consigliava gli uomini prendersi pensiero egualmente del corpo che dell' anima, acciocchè simili a due forti destrieri, e ben accomodati sotto lo stesso carro l' uno, e l' altro concorrer potessero a tirare con egual forza. Qualor l' anima è tutta impegnata in alte contemplazioni della verità, e della virtù, è cosa naturale che prestar deve tutta

la

la conveniente attenzione ai bisogni del corpo, se non vuol essere d' impedimento a così nobili impegni.

Agatino.

Questo Medico contemporaneo a Plutarco esercitò la sua professione in Roma. Galeno parla di lui in molti luoghi, e delle di lui Opere. (*s*) Si trova nelle raccolte d' Oribase (*t*) le riflessioni di Agatino sopra il vantaggio de' bagni freddi, e siccome ciò, ch' egli dice è molto chiaro, e di assai bel raziocinio per provare che questi bagni conferiscono molto alla sanità, quando si usano a tempo, e luogo; non sarà fuor di proposito, che vi si fermiamo un poco a discorrerne. Già non ci occorrerà più di trattare sopra di questo soggetto tanto importante nella Medicina.

„ Conviene, dice Agatino, che quelli, li quali „ hanno a cuore di passar in buona salute li giorni „ di questa fragile vita, faccian uso frequentemente „ dei bagni freddi. Non saprei trovar termini che a „ sufficienza esprimessero il gran vantaggio, che se „ ne può ricavare; ed a chiunque si è già assuefatto, „ nella vecchiaja ancor più decrepita e fortifica il „ corpo, e gli dà della vivacità, ed accrescegli l' „ appetito, e gli facilita la digestione; e conserva„ gli a' sensi tutta l' attività; in una parola dà un „ particolare vigore a tutta l' economia animale.

„ Io però son sufficientemente informato, continua „ l'Autore, essere assuefatti diversi popoli barbari al „ costume d'immerger ogni giorno nell' acqua fredda „ i loro bambini. Noi facciamo tutto al contrario; „ facciamo in mille modi passar i nostri per l' acqua „ cal-

---

(*s*) In Lib. I. Hipp. de morb. vulg. comment. 8. Sect. 25. & de different. pulf. lib. 4. cap. 10. & 11.

(*t*) Medicin. Collect. lib. 10. cap. 7.

„ calda, sull'asserzione delle nutrici, che ci fan cre-
„ dere, dormir meglio i nostri bambini dopo il pati-
„ mento di un bagno caldo, ed essere il loro sonno
„ assai più tranquillo. Ma di poi che ne avviene?
„ Questi bambini governati in tale maniera cader poi
„ si vedono in convulsioni, in apoplesie, per guarir
„ dalle quali vi voglion gran stenti.

Il Bagno freddo, secondo il nostro Medico Romano, si è uno de' più sicuri mezzi per proccurare un'ottima digestione, o per parlare con altre espressioni, per scaricare lo stomaco, e rendere più leggiero il corpo tutto. Devesi però aver un riguardo, qualora vogliasi ottenerne l'effetto, ed è, far qualche moderato esercizio, passeggio, o qualche altro consimile moto, quanto abbisognane, affine di ravvivare li spiriti prima immediatamente di entrarvi, purchè per altro non si affatichi più del dovere. Prima di entrarvi conviene ben otturarsi le orecchie con tutta la diligenza, acciò non v'entri l'acqua, e lorchè vuole immergersi, devesi farlo tutto in un subito. Potrebbesi istessamente farsi guazzar tutto il corpo; io però anteporrei l'altro metodo. Chi ha forza, e spirito può attuffarsi da capo a piedi fino a tre volte, per altro ancorchè non facciasi che una sol volta, o più spesso, bisogna sempre abbadar bene a farsi ben asciugare, e fregare subito che se n'è uscito. Mai però conviene che l'acqua sia agghiacciata, nè troppo temperata, ma dev' esser pura, e ben limpida. L'acqua del Mar è la migliore, principalmente nelle prime prove.

Credono alcuni, che le persone, le quali non sono avvezze all' uso de' bagni freddi, non debbano cominciar a farli, che nel mezzo dell' estate: „ io pe-
„ rò ho veduto praticarsi il contrario da persone, che
„ han cominciato ad usarli, e con gran vantaggj in
„ tutte le stagioni dell'anno. Se io, egli soggiugne,
„ avessi a dar qualche preferenza la darei certamente
„ alla primavera.

CA-

CAPITOLO VIII.

Di Galeno e delle regole della Sanità che per il primo egli ha prescritte, o delle quali non s'è trattato, che superficialmente, prima di lui.

CLAUDIO GALENO nacque in Pergamo nell'Asia Minore 131. anno in circa prima di Cristo. Tra le altre cose si trova nelle sue Opere sei Libri, che trattano della conservazione della Sanità, e diversi altri Trattati, tanto sopra la qualità, e la natura dei cibi, che su la diversità delli temperamenti. Io anderò raccogliendo alcune regole, ma solamente le principali, e dal numero di quelle, che non erano state ancora prodotte prima di lui, senza però impegnarmi nelle dispute scholastiche, ed in inutili digressioni, ch' egli ad ogni tratto framette nelli suoi scritti: difetto di metodo, che devesi attribuire piuttosto al gusto del suo secolo, che a lui medesimo. Galleno in fatti era uomo grande, e dottissimo, il cui spirito penetrante, le vaste cognizioni, e le idee nullamen giuste, che sublimi delle opere della natura, e del loro magnifico autore (*a*) lo han fatto, e lo faranno la meraviglia di tutti i secoli.

Consiglia egli prima di entrare nella materia i suoi leggittori ad istudiar seriamente le regole ch' egli va loro assegnando assolutamente rissolto di metterle in pratica, ben sicuro che qualor eglino le osservino si conserveranno esenti da malattie fino all' età più decrepita.

Na-

(*a*) „ Usum partium demonstrando, ego conditoris nostri verum „ hymnum compono. Hoc autem omne invenisse, quo pacto omnia potissimum adornarentur, summæ sapientiæ est; effecisse autem omnino, „ quæ voluit, virtutis est invictæ, ac insuperabilis. Quodque nihil suis „ beneficiis privatum esse voluerit, id perfectissimæ bonitatis specimen „ esse statuo. „ De usu part. lib. 3. cap. 10. Clas. 1. vers. vulg.

„ Nacqui, dic' egli, di una complessione debole ;
„ ed infermiccia, ed in tutto il tempo di mia gio-
„ ventù ho dovuto portare diverse malattìe di gran
„ conseguenza ; ma giunto all' età di venti ott' anni,
„ e fin d' allora informato che v' eran regole sicure
„ per la conservazione della salute, presi risoluzione
„ di sottomettermivi, e da quel tempo in poi aven-
„ dole sempre esattamente osservate, ebbi finalmente
„ il contento di vedermi liberato da qualsisia male
„ fino al giorno presente, eccettuatane la febbre, la
„ quale di tempo in tempo per qualche giorno ham-
„ mi sorpreso, (b) la quale fu il frutto delle fatiche
„ solite alla mia professione, e ad una pratica ve-
„ ramente nojosa. Chiunque sa preservar il suo cor-
„ po da qualunque umore vizioso, e dannoso, non
„ deve temer malattìa veruna, quando non veniss' el-
„ la cagionata o da qualche contagio, o da qualche
„ esterna violenza. E chi è mai quello che possa
„ garantir il suo corpo da questi umori maligni ?
Per appropriare le regole, delle quali quì noi par-
liamo ad ogni sorta di persone, ed a qual si sia cir-
costanza, Galeno distingue gli uomini in tre classi.
Nella prima vi pone quelli, che naturalmente essen-
do sani, e robusti, hanno tutta la libertà, tutta l'
abbondanza, e tutto il comodo necessario per prestar
tutta la possibile attenzione alla conservazione della
loro salute. Nella seconda pone quelli, la comples-
sione de' quali è debole, e delicata. Numera alla per-
fin nella terza quelli, li quali a motivo di indispen-
sabili occupazioni o in pubblico, o in privato non
possono esattamente star in regola nè quanto al man-
giare, nè quanto al dormire, nè quanto al fa-
ticare.

Fa vedere alli primi, che per conservare la lor
sanità, e la lor vita, quanto tempo permettelo la na-
tura, è necessario che sin dalla nascita la struttura
del-

(b) De Sanit. tuend. Lib. 5. cap. 1.

delle lor parti organiche sia in se stessa perfetta: „ perchè, dic' egli, vi sono taluni, che sortiscon „ nel nascere una così cattiva costituzione, che Esculapio (*c*) medesimo non riuscirebbe di farli pervenir all' età di sessant' anni. „ Dopo di che ei considera gli uomini in quattro differenti periodi: infanzia, adolescenza, virilità, e vecchiaja. Egli dà ai ragazzi, ed ai vecchj tali precetti, che appena erano stati pensati prima di lui; e per quello riguarda la gioventù, e le persone consistenti, ricava da Ippocrate e da altri Medici suoi antecessori le regole principali, che loro prescrive, dimodo che avendole già noi stessi accennate non sarà necessario peravventura che noi più in esse presentemente si tratteniamo.

Per dirla in due parole, vi son quattro articoli, sopra li quali Galeno ha fatto più studio, che tutti li suoi antecessori non hanno fatto sopra li mezzi di conservare la sanità: cioè primo l' infanzia; secondo la vecchiaja; terzo la differenza delli temperamenti; quarto le precauzioni necessarie a quelli, che non sono padroni del loro tempo. Proccurerò di dare un' idea chiara sui precetti di Galeno rapporto a questi quattro soggetti con la maggior brevità, che mai sarammi possibile.

I. *Dell' Infanzia*.

Bisogna per quanto è possibile, che sieno le creaturine nutrite fino dalla nor nascita del latte materno, quale naturalmente deve assai più conferire che un latte estraneo. Bisogna di più, che le nutrici gli facciano far molto moto o nella culla, o nelle brac-

(*c*) Sunt enim, qui ab ipso ortu adeo in prospero corporis sunt statu, ut ne si Esculapium quidem ipsum iis præfeceris, vel sexagesimum annum videant. De Sanit. tuend. Lib. I. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.

cia; sempre attente ad iscoprire le cause, che in loro eccitano violenti agitazioni, per impedire che non incorrano in convulsioni, oppure non se gli attacchino febbri. „ Ho conosciuto una creatura, dice „ il nostro Autore, la quale giorno, e notte strillava, senza che nè il moto, nè le cantillene, „ ne la mamella potesse un sol momento acquetarla. Dopo molte ricerche osservai, che il letto, „ li panni, ed il corpo della creatura erano estremamente sporchi. La feci subito lavar ben bene; „ se gli misero in dosso panni mondi, e da lì a poco prese ella un dolce sonno, che durò ben molte ore. „ Ma per tornar alla nutrice dei piccioli bambini, il latte a testimonianza di Galeno (*d*) è quell' unico nutrimento, che se gli deve dare, fino che abbian messi li primi denti: d' allora in poi fa de' mestieri a poco a poco avvezzarli a cibi più solidi, come sarebbe il pane, o altra cosa leggiera, cose tutte delle quali ogni buona nutrice è ben pratica. Egli consiglia di più lavarli ogni matina con acqua tiepida, proccurando fregarli ben bene, e dopo asciugarli; vuole però, che per far tale operazione prendi la nutrice un tal tempo, che lo stomacho della creatura sia vuoto, e dopo aver fatto un lungo sonno, perchè il lavarlo, e fregarlo, quando ancora è a stomaco pieno, sarebbe un cagionargli un qualche male. Egli è ben lontano dall' approvar l' uso dei nazionali del Nord, li quali immergono le loro creature appena nate nell' acqua fredda; di un tal costume parla egli con l' ultimo disprezzo, ed arriva a dire perfino, „ che „ non si sente volontà alcuna di scrivere per questi „ Germani, e per questi Barbari, egualmente che „ se scriver dovesse per orsi, e per leoni. „ Ciò supposto raccomanda a' suoi Greci, ed a' suoi Romani

(*d*) De Sanit. tuend. lib. 1. cap. 10.

mani più dirozzati una pratica e più penosa, e più grossolana della loro, qual' è di spargere tutto il corpo delle creature nascenti di sale (*e*) per indurir la pelle, e per fortificare, e stabilire la loro salute. Il tempo però, e l' esperienza han fatto felicemente dimetter quest' uso di salar così le creaturine, e per lor buona fortuna in più famiglie si tornò all' uso del bagno dell' acqua fredda, moderato però in quella maniera, che qui sotto alla pagina ho già notato (*f*).

(*e*) Ergo recens natus infantulus, cujus corporis constitutio omni noxa vacat, primum quidem fasciis deligetur, sed corpori prius toti sale modicè insperso quo cutis ejus densior, solidiorque reddatur. Ita vero, qui secundum naturam sunt infantes, vel solo sale præparati, munitique abunde fuerint; quando qui siccorum myrti foliorum, aut aliorum id genus inspersione egent, iis plane vitiosus status sit. De Sanit. tuend. lib. 1. cap. 7.

(*f*) Il Bagno freddo corroborando i solidi, e facilitando la traspirazione, somministra alle creaturine una vivacità, un calore, un vigore, che in essi previene le incordature, le rotture, le scroffole, e tutti gli altri mali, alli quali più, o meno sono soggetti. Gli Antichi sopra di ciò anno pensato nella stessa maniera, che pensiam noi. Virgilio c' insegna, che molto tempo prima della fondazione di Roma usavano gl' Italiani immergere nei fiumi le loro creature appena nate, ed indurirle ne' ghiacci.

Durum a stirpe genus. Natos ad flumina primum
Deferimus, sævoque gelu duramus, & undis.

Æneid. Lib. 9. v. 603.

Il Cavalier Guglielmo Pon ancora nella sua lettera al Dottor Bernard (Hist. of Cold bath. part. II. p. 291.) ci garantisce, che nel Mondo nuovo si considera il bagno freddo, come un uso il più vantaggioso per le picciole creaturine „ So, dic' egli, per certa pratica, „ che gl' Indiani dell' America immergon nei fiumi i loro bambini nel „ momento stesso della lor nascita. „ Ed in fatti non vedo ciò che potrebbe impedire d' immerger nell' acqua fredda bambini già nati robusti, massimamente, se ciò non facciasi, che nel primo estate dopo il lor nascimento, senza farlo precisamente appena nati, acciò tutto ad un tratto non passino dal grado di calore, che hanno nel seno materno all' opposta estremità. Che se vuolsi prevenir ogni pericolo su questo riguardo, si abbadi almeno ad una cosa, cioè osservisi, se immediatamente dopo uscito dall' acqua, o almeno subito dopo fasciato il bambino è caldo, se è vivace, ed allegro: in tal caso ardisco affermare che l' acqua fredda gli è stata di gran giovamento: che se al contrario esce dall' acqua pallido, tremante, e sopratutto se in alcuna delle

Diciam per altro a maggior gloria del nostro autore, gli accade di rado sbagliarsi nelle materie pratiche, benchè la di lui teoria sia stata migliorata dopo i suoi tempi, nulla ciò ostante al di d' oggi se ne fa una gran stima delle osservazioni del primo genere, ch' egli ha lasciate. Ma seguitiamolo nella sua direzione sopra i bambini. Egli insiste tra le altre cose sopra i pensieri che devonsi aver dalle nutrici o riguardo alla dieta, o riguardo al moto, o riguardo al sonno, qualora vogliasi che faccian buon latte. Ma e che vi vuole per tale effetto? Il latte, secondo Galeno, è di ottima qualità lorchè non essendo nè troppo chiaro, nè troppo fisso, riesce perfettamente e dolce, e bianco: egli per lo contrario è cattivo quando ha qualche poco di amarezza, o quando nel sapore è salato, disgustoso nell' odore, e per il colore troppo diverso da quella candezza, che si rende desiderabile. Proibisce Galeno sopra ogni cosa a una balia di aver qualunque commercio con il marito, fino che allatta; vuole che si licenzj subito che credesi gravida, proibisce che mai si lasci gustar vino ai bambini, perchè insinua nel corpo troppo calore, ed attacca la testa. Non avendone bisogno i bambini, non sono capaci di sentir nè tampoco il vantaggio, che può produrre; quando per lo contrario, si trovan soggetti a provar tutto il male, che desso può cagionare.

Non v'è cosa più necessaria alli bambini, quanto il respirar un'aria pura, perciò devesi evitar l' uso di tenerli nelle stanze troppo chiusi, e devonsi tener lontani da luoghi paludosi, e dalli vapori delle gran cit-

---

sue membra trovasi assiderato, o contratto pel freddo, e rimanga nello stato medesimo, dopo ancora che sarà stato ben fregato, e di nuovo fasciato; allor sospendasi il bagno per alcuni giorni, finchè il bambino divenga più vigoroso: e qualor questo istesso sintomo torni a comparire, allora non si bagni mai più.

città, da luoghi infettati da esalazion di cadaveri, o da piante corrotte, e putride.

Per altro d' uopo è poco presso far osservare il modo stesso di vivere alli fanciulli nel secondo periodo settenario della lor vita, con questa sola differenza, che non se gli deve permettere che facciano allora se non un esercizio moderato, per timore che essendo questi troppo violento, loro non impedisca il crescere. (g)

Allora in somma è il vero tempo di applicarsi, come è necessario, a formare lo spirito, ed il carattere delle creature, loro dando le prime tinte delle utili cognizioni, ed avvezzandoli per tempo ad una modestia, e sommissione, che in seguito contribuiranno più di quello potrebbe dirsi, alla conservazione della loro salute,

II. *Della Vecchiaja*.

La vecchiaja che con tutta ragione può ben chiamarsi una malattìa naturale, o per lo meno considerarsi uno stato di mezzo tra la malattìa, e la salute, ell' è d'ordinario e secca, e frigida. Avvegnachè sebbene in tale età non v' è più troppo umore, che attacchi e gli occhj, e il naso, e la bocca; sebbene ordinariamente li vecchj e sputano, e tossono, questi tuttavia non son altro che umori escrementali, mancando loro i succhi che li nutriscono. Per rimediarvi lor, conferisce di molto l'uso del vino, egualmente che un nutrimento fluido, e riscaldante. Sarà buono del pari adoperar la scoppetta, o spesso fregarli per accrescer il moto del loro sangue, conservar tra quelli un grado di calor sempre eguale, affine di agevolare un eguale distribuzione del nutrimento in tutte le parti dei loro corpi. Dopo

 que-

(g) La cosa merita per se stessa qualche conferma, tocca però all' esperienza il decidere.

questa operazione sarà cosa molto ben fatta andar facendo qualche trottata, o qualche camminata, purchè non sia di troppa lontananza, e che non sia di troppa fatica, mentre in vece di rinvigorirsi con un moderato esercizio, la magrezza ne sarebbe il frutto, qualor si eccedesse. Egli è però da osservarsi su questo proposito una massima, ed è che li vecchj devon sempre continuare quegli esercizj, alli quali si son di già accostumati, per questa istessa ragione avendoglieli resi più facili l'abituazione, gli riescono ancor più aggradevoli. Sopra tutto ell'è cosa certa, che si correbbero rischio, se tutto ad un tratto sostituire volessero un nuovo genere di esercizio a quello, cui da gran tempo si erano di già avvezzati. Si son vedute persone alle quali il trottare non recava verun pregiudizio, però non potevano resistere ad una passeggiata. Soggiungo che se qualche parte del nostro corpo vien ad esser più debole dell'altra, bisogna sopra tutto guardarsi di non esponerla alla fatica, e proccurar di dare alle più robuste il moto, di cui abbisognano, senza che le altre, che patirebbero, soffrano alcun incomodo. Un uomo per esempio, che soggiace a vertigini deve iscansare ogni esercizio dove è obbligato andar girando, come pur tutti quelli, che agitano il capo: devesi preferire il passeggio in linea diritta, oppure in una vettura comoda che non lo stanchi. Un uomo che ha le gambe deboli farà meglio passeggiando in vettura, che a piedi. Quanto poi a' cibi devon li vecchi iscansar con cautela tutti quelli che generan succo vischioso, e fisso, come sarebbe a dire il pan senza lievito, il formaggio, il porco, il bue, l'anguilla, le ostriche, e generalmente qualunque altro cibo difficile alla digestione: conviene, che il loro pane abbia lievito, e sale a conveniente misura; bisogna che sia ben impastato, cotto a proposito, altrimenti cagiona ostruzioni nel fegato, nella milza, e nelli rognoni.

Se un vecchio dura istitichito per lo spazio di due gior-

giorni, è neceſſario che adoperi nel terzo un qualche rimedio, che per eſperienza abbia conoſciuto altre volte potergli conferire per iſgombrarlo. Egli è però de' meſtieri, che non adoperi ſempre il rimedio medeſimo, o ſia cibo, o ſia purgante, perchè divenendogli abituale non farebbe il medeſimo effetto.

Riguardo al ſonno in un'età avvanzata convien proccurare di prenderne quanto è neceſſario per fortificarſi, e riſtorarſi.

„ Antioco il Medico (*h*) arrivato all' età di ottant' anni ſi avvezzò a far ogni giorno una paſſeggiata per in circa tre ſtadj, o ſia un mezzo miglio per andar dalla ſua caſa fino al *foro*, vale a dire, alla pubblica piazza, laddove i principali Cittadini di Roma ſolevano radunarſi. Qualor doveva andar più lontano per viſitare degli ammalati, faceva allora il ſuo viaggio o in portantina, o in carozza. Aveva egli in ſua caſa un gabinetto, che facea riſcaldar nell' inverno con una ſtuffa, e rendea freſco in tempo di eſtate. In queſto ſito ſi faceva egli ben bene fregare, e ſcoppettare dopo eſſer andato dal corpo ogni mattina. Tra le nove, o dieci ore di Francia eſſendo alla piazza mangiava un poco di pane con miele bolito, indi fermavaſi a ciarlare un poco, o a leggere fino al mezzo giorno; ed allora faceva un poco di moto prima di pranzare, ed era il pranzo molto frugale, quale ſempre incominciava con qualche cibo aperitivo. La ſera non pigliava, che una qualche coſa leggiera, e brodoſa, quando non foſſe ſtato un qualche pollo nel brodo.

„ Telefo il grammatico viſſe per lo meno cent' anni. Prendeva egli regolarmente alla ſua collazione del pan cotto con un poco di miele puro,

(*h*) Gal. de ſanit. tuend. lib. 5. cap. 4.

,, tal quale esce dall' alveare: al suo pranzo ei mangiava o pesce, o qualche pollo con poca insalata,
,, a cena non pigliava altro che un bicchiere di acqua, e di vino con poco pane.,,

Dalla propria esperienza un vecchio deve capire se il latte gli conferisce, o no, perchè gli effetti di tale cibo variano assai più di quello, che possa dirsi, secondo le diverse complessioni (*i*),, Ho conosciuto
,, un agricoltore, dice Galeno, il quale avea passati
,, i cent' anni, e non cibavasi d' altro, che di latte
,, di capra, nel quale qualche volta v' inzuppava la
,, mollica del pane, ed altre volte vi mescolava del
,, miele, e qualche volta ancora vi facea cuocere
,, delle cime di timo: un suo vicino, credendo che
,, così longa vita provenisse dall' uso del latte, volle
,, egli ancora a di lui esempio nutrirsi di quello,
,, ma in qualunque modo adopravalo, sentivasi sempre
,, incomodato; primieramente pesavagli sullo stoma-
,, co, poi cagionavagli una gonfiezza al lato sini-
,, stro. Un altro che volle far la stessa esperienza
,, non s' accorse di alcun incomodo fino al settimo
,, giorno, in cui gli venne un tumor duro al lato
,, sinistro, quale gli cagionò un' incordatura con spa-
,, simi, e non gli diè luogo di dubitare, che già
,, se gli fossero fatte delle ostruzioni nel fegato. Ho
,, conosciute ancora due altre persone, ad una del-
,, le quali il lungo uso del latte cagionò la pietra
,, nelle rene, e l' altra vi perdette tutti li denti,
,, quando molti altri vi ritrovarono un giovamento
,, particolar di salute, e prolungazione di vita,,
Quelli, a' quali il latte conferisce, certamente ne ricavano gran giovamenti, corpo ubbidiente, sughi dolci, ed una buona carnagione, sopra di tutto allora che gli animali che glielo danno hanno mangiate erbe dolci, e sane: altrimenti il latte non può esser

(*i*) Gal. de san. tuend. l. 5. c. 4.

esser buono, quando i pascoli son troppo acri, troppo acidi, o troppo astringenti. Egli è de' mestieri per altra parte che questi animali sieno ben sani e nel fiore degli anni: e sopra tutto sarei di parere, che si dovesse bevere alternativamente il latte di asina, ed il latte di capra: quest'ultimo è assai nutritivo, il primo molto leggiero, e si digerisce con più facilità.

Per dir qualche cosa riguardo al vino, osservo a prima vista che quello, il quale è generoso, e dioretico, conferisce molto meglio alli vecchj. Dev' egli essere generoso per comunicar il suo calore in tutte le loro membra; dioretico per espellere tutte le superflue serosità, le quali, se vi si fermassero, pregiudicherebbero troppo alla loro salute. Vorrei dunque che pigliassero un vino leggiero, che avesse poco corpo, giacchè questi dicesi comunemente dioretico, ma nel tempo stesso un vino schietto, e bianco, perchè ordinariamente egli è più gagliardo. Li vini neri, fissi, e astringenti non ponno lor conferire, e troppo facilmente cagionano ostruzioni negli intestini. Non credo che i vini dolci siano molto buoni per i vecchj, quando non fossero molto magri, nel qual caso hanno bisogno di un vino potente, e capace di ben nutrirli, ma allora bisogna pur anche sia egli del migliore, chiaretto, e bianco, come già dissi.

III. *Delli differenti Temperamenti, e delle differenti Costituzioni.*

Puossi al dir di Galeno distinguer nove sorti di temperamento nel corpo umano: li quattro primi son semplici, cioè il caldo, il freddo, l' umido, e il secco: quattro misti, cioè il caldo e l' umido; il caldo e il secco; il freddo e l' umido; il freddo ed il secco; ed uno in fine che tiene il mezzo fra gli estremi, e che per tal motivo può chiamarsi per eccellenza un perfetto, e buon temperamento. Li tempe-

peramenti semplici si conoscono facilmente alla vista, ed al tatto. Tra li misti quelli, a' quali più deve attendersi nella pratica, facilmente si conoscono alli loro segni rispettivi, e sono il caldo ed il secco, con il freddo e l' umido. Essendo direttamente opposti nella loro natura, devono ancora essere differentemente trattati.

Si conoscono le persone di un temperamento caldo, e secco a questi segni principali: hanno le vene grosse, il polso forte, il petto, e le spalle larghe; le loro membra sono robuste, muscolose, ben proporzionate, i lor capelli neri, fissi, naturalmente arricciati; la loro pelle ruvida, bruna, e pellosa. Al contrario una pelle dolce, bianca, unita, capelli chiari, petto stretto, vene picciole, corpo dilicato, ed ordinariamente morbido, membra deboli, polso fiacco sono tutti diagnotici di una complessione frigida, ed umida.

Istruiti, come siamo dall' esperienza, che li temperamenti sono tanto gli uni dagli altri diversi, e che per conseguenza ciò che conviene a questi, egli è per lo contrario dannoso a quelli, non può capirsi come siansi trovati medici così temerari da voler prescriver regole di salute senza verun riguardo alla diversità delle complessioni. Quanto egli è impossibile, che una scarpa calzi bene ogni piede, tanto è impossibile, che la stessa regola convenga egualmente a tutti gli uomini. Non può dunque mai dirsi, assolutamente parlando, che un nutrimento qualunque siasi, sia sano, o mal sano; egli è al contrario verissimo, che lo stesso conferirà perfettamente agli uni, quando farà male agli altri „ Due miei amici, siegue
„ Galeno, ebbero un giorno una gran disputa sopra
„ il miele: diceva uno non esservi cosa più sana,
„ l' altro niente esservi di più dannoso, ed ambedue
„ ne producevano l' esperienza, senza abbadar, ch' e-
„ glino erano di temperamento tutto diverso. Il pri-
„ mo era un vecchio tutto flegmatico, che faceva

„ una

„ una vita sedentaria. Il miele che riscalda, e facil-
„ mente s' insinua per tutto il corpo gli conferiva
„ a meraviglia. Il secondo era un giovinetto di trent'
„ anni in circa di complessione calida, e billiosa,
„ e perciò il miele non potea, che pregiudicargli.
Io farò le medeme osservazioni sopra soggetti affatto simili. Vi sono de' medici che prescrivono moto a ciascuno; altri esortan tutti al riposo; ve ne son che condannano che bevasi vino; ed altri non voglion che bevasi, se non acqua. Se però consultassesi l' esperienza, vederebbesi subito, che tutti questi consigli devono variare, secondo che variano le persone, giacchè la cosa stessa può far bene, o male, secondo i diversi temperamenti. „ Io conosco alcu-
„ ni, che se stanno tre giorni senza affaticarsi, sono
„ infallibilmente ammalati; altri si sentono molto
„ bene, abbenchè poco, o niente si muovano. Pri-
„ migenio di Mitilene era in necessità di pigliar
„ ogni dì un bagno caldo, altrimenti gli veniva la
„ febbre. Gli effetti delle cose vengomi insegnati dall'
„ esperienza, ma la causa di questi effetti si svilup-
„ pa ordinariamente col raziocinio. Per qual ragio-
„ ne dovea Primigenio bagnarsi con tal frequenza?
„ Perchè l' ardente calor del suo corpo, la sua vita
„ applicata, ed il suo troppo asciutto temperamento
„ gl' impedivano la traspirazione: essendo di grande
„ ostacolo la sua pelle dura, e fissa, il bagno caldo
„ vi remediava immorbidendola, ed aprendogli i porri.
„ Ho conosciuto un altro, il cui temperamento non
„ era men caldo di quello di Primigenio, ed al quale
„ il bagno punto non conferiva, poichè essendo a causa
„ del suo negozio obbligato a star sempre in giro o
„ per vendere, o per comperare, egli era per altra
„ parte assai molesto sempre in risse, e più di una
„ volta a battersi: cose, che lo tenevano in un sudore
„ quasi perpetuo, e gl'impediva la febbre. „ Un terzo
„ di temperamento parimenti asciutto, e calido, co-
„ me li precedenti, faceva molto esercizio; io l' ob-

„ bli-

„ bligai a moderarsi , e farne meno , ed in questo
„ osservai la massima d' Ippocrate , che ordina alle
„ persone di tal temperamento appigliarsi al riposo ,
„ piuttosto che al troppo moto: ma per l'altra par-
„ te ho ristabilita la sanità a molte persone di tem-
„ peramento frigido levandoli da una vita oziosa ,
„ ed obbligandoli a lavorare „ Concludiamola dunque , bisogna assolutamente proporzionare tanto li diversi gradi di esercizio , quanto i differenti generi di cibo alle diverse complessioni delle persone. A dir vero vi vuole dello spirito , e molta attenzione per ben capir giustamente queste differenze , ma in ciò l'esperienza deve regolar il ragionamento.

Quello però che devo in oltre osservare sì è , che nè i bagni caldi , nè l'esercizio dolce , e moderato non sarebbero abbastanza per assicurar la salute di quelli , il cui temperamento è calido , e secco . Devonsi ancor osservar altre cautele. Bisogna , che i cibi , co' quali nutrisconsi sieno capaci a produr in loro succhi dolci , e senz'acrimonia : che la principale loro bevanda sia d'acqua ; che fuggano con ogni possibil premura la collera , lo studio eccessivo , ed il massimo ardor del sole : e siccome il bollor de' loro temperamenti ordinariamente proviene da un eccesso di bille , bisogna veder se possono liberarsi da detta bille con evacuazioni . In questo caso non devonsi temere cattive conseguenze ; la natura stessa provederà , e se ciò non succede , è de' mestieri prender un buon vomitorio.

Tutti li medici , e filosofi , che con qualche esattezza han trattato sopra gli alimenti del corpo umano si sono tutti accordati a metter in iscredito il temperamento secco , fino a considerarlo come una specie di vecchiaja , ed al contrario ad encomiare il temperamento umido , come quegli che è meglio costituito per la salute , ed un vigore che conduce alla maggiore vecchiaja. Egli è ben vero , che il temperamento umido espone l' infanzia a molti mali ,

ma

ma in ſequela non evvi alcun temperamento eſtremo, che più di queſto conferiſca alla ſalute. Tocca ai medici, ed a quelli che invigilano alla conſervazione, ed al buon ſtato del corpo umano, far in modo, che non ſi adoprino coſe diſſeccanti, e le quali troppo lubrichino il corpo, ſenza dar però nelle eſtremità oppoſte. Per ben contenerſi in queſto giuſto mezzo non v'è migliore partito, che l'uſo prudente dell'eſercizio, e del bagno, come ſtar in regola quanto ſi può nelle naturali evacuazioni, e maſſimamente di non mangiar altro che cibi, li quali poſſano produrre un buon chilo, e di non bever vino, che con tutta moderazione.

IV. *Di quelli che non ſono padroni del loro tempo*.

Galeno preſcrive alle perſone pubbliche, alli politici, ed ai letterati, i quali non han libertà per motivo delle loro occupazioni di diſponer di ſe, e del proprio tempo, preſcrive tre regole. *Primieramente* che tutte le volte, che han fatto qualche sforzo o nel faticare, o nello ſtudiare più di quel che ſon ſoliti, raddoppino la ſobrietà, ed a queſto propoſito c'inſegna ,, che quando egli era affollato da affari ,, cibavaſi di coſe le più ſemplici, e per la maggior ,, parte di ſolo pane ,,. Ed abbenchè non ardiſca raccomandar a tutti i viventi un aſtinenza egualmente rigoroſa, inſiſte ſopra di ciò, come ſopra coſa aſſolutamente neceſſaria, non eſſendo convenevole prender, che un cibo molto leggiero, aſſai più facile da digerirſi, dopo eſſerſi ben affaticato. *Secondariamente* ordina alle perſone, delle quali parliamo, oſſervar giornalmente la regola più ſemplice, quella che maggiormente facilita la digeſtione. *Ed in terzo luogo* alla fine egli vuole, che qualunque ſieno i loro negozi abbino ogni giorno qualche momento per far qualche moto, o ſe queſto non ſi può fare, ſi cavino di quando in quando un poco di ſangue affin di

pre-

prevenire la ripienezza, e prender di quando in quando qualche dolce purgante, affin di pulirsi lo stomaco, e gl' intestini, onde si possano isgombrare gli umori, che si ammassano: senza di che non può a meno, ch' esser soggetto a più accidenti molesti. Soggiugne che chi lavora sotto di altri, e che a motivo del loro stato non ponno esimersi da una continua applicazione, e desistere da una vita oziosa, e sedentaria, devono almen prevalersi dei giorni festivi per liberarsi a forza di purganti degli umori, che li opprimono, e che potrebbero farsi loro funesti. Ma ohimè! Soggiugne, tal' è l' intemperanza generale, che in vece di impiegar i giorni festivi, e di vacanza in far del bene agli altri, o a se medesimi, li impiegano al contrario in giorni di dissolutezze ed abbandonansi per quanto ponno alla crapola, la quale ammassando i cattivi umori nel corpo, o presto, o tardi diventa madre di aromatismi, di mal di pietra, e di diverse altre malattie: degno castigo dei colpevoli per tutto il rimanente dei loro giorni.

Tali sono in sostanza i principali consigli, che dovevamo raccor da Galeno per la conservazione della salute. Sentiamo adesso l' avviso di questo gran Maestro prima di terminar questa sua grand' opera.
„ Priego, dic' egli, tutti quelli che leggeranno questo
„ Trattato a vegliare sopra se stessi per non vivere
„ a guisa di animali, seguendo come il più vil po-
„ polaccio una vergognosa intemperanza, non beven-
„ do mai, nè mangiando, se non se quanto può al-
„ lettar il palato, e a nient' altro abbadando, che al
„ gusto delle loro passioni sregolate. Che capiscano
„ la Medicina, o non la capiscano, li priego a con-
„ sultar la ragione, e ad osservare con massima at-
„ tenzione ciò che lor conferisce, o non conferi-
„ sce, acciò non si permettano che quelle cose, le
„ quali han capito per esperienza che possono con-
„ ferire alla loro salute; che si proibiscano per lo
„ contrario tutte quelle cose, che avran potuto ca-

„ pire poter loro far nocumento: ben persuaso, che „ qualor siano attenti ed esatti in metter in pratica „ quest' unica regola, staran sempre bene per quanto „ sarà mai possibile, e di rado avran bisogno di me-„ dici, e di medicamenti.

CAPITOLO IX.

Di Porfirio, e di tutti quelli, che proibiscono l'uso delle carni.

PORfirio di Tiro visse verso la metà del terzo secolo. Egli era discepolo prediletto di Plotino quel famoso Platonico. Tra gli altri trattati ne compose uno spettante *l'astinenza dalla carne degli animali*, coll' idea di far ravvivare la primiera simplicità dell' antica dieta, e di far perdere l'uso delle carni, colle quali ordinariamente sogliamo nutrirsi.

Un filosopho suo amico per nome Firmo Castricio dopo aver osservata l'astinenza Pitagorica ritornò al primo suo genere di vita. Porfirio si prevalse di quell' occasione per dedicargli tal opera, sul cui principio ei la discorre così: „ Quando ella viveva tra noi, „ ell' accordava che i vegetabili erano da preferirsi „ alle carni degli animali per il nutrimento uma-„ no, o per mantener la propria salute, o per age-„ volargli lo studio della Filosofia; in oggi ch' ella „ ha cambiato metodo ben mi persuado, che la sua „ esperienza l'avrà convinto, che il primo era il „ migliore „ Questo è certo, che gli uomini divenuti ladri, assassini, tiranni non si son nutriti di ciò, che produce la terra, ma bensì d'uomini avvezzati a nutrirsi di carne. (*a*) Poche cose ci abbisogna-

(*a*) Osservazione avventurata, della quale nè si ha, nè si può aver prova alcuna.

gnano per vivere, e niente è più facile, che l' acquistarle: per ciò fare basta osservar le leggi della giustizia, e della libertà, come pure le regole della salute, e della pace dell' anima, quando al contrario l' intemperanza induce gli animi volgari, i quali si abbandonano ai loro piaceri, capricci, a desiderar le ricchezze, a sacrificare la lor libertà, a vendere la giustizia, a consumare miseramente il loro tempo, a precipitar la propria salute, e a rinunciar al contento di una coscienza illibata. Ogni giorno per ricuperar la nostra salute, e per guarire de' nostri mali, pazientemente ci sottomettiamo a tagli, a caustici, a medicamenti nojosi, e paghiamo ancora chi ce li somministra. Sarà dunque vero che non si pigliaremo alcun pensiero per liberar l' anima nostra immortal da suoi mali?

Due principali proposizioni fermano l' attenzion di Porfirio, ed ecco ove adoprasi con tutta la sua premura per istabilir subito la verità. La *prima* è che niente v' ha, che possa più contribuire a conservar la nostra salute, e a tenere da noi lontane tutte le malattìe, quanto il farsi padroni de' nostri appetiti, e delle nostre passioni. La *seconda* che il nutrimento prodottoci dai vegetabili, nutrimento così facile a proccurarsi, e di così comoda digestione, sarebbe il mezzo più efficace per farci arrivare al vero dominio di noi medesimi.

Per giustificar la prima di queste proposizioni Porfirio appellasi all' esperienza. Egli assicura, che alcuni de' suoi amici, i quali erano tormentati dalla gotta ai piedi, ed alle mani, a segno tale che per il termine di anni otto furono sempre obbligati a farsi portare, lorchè passar volevano da un luogo all' altro, non così tosto ebbero lasciato il pensiero di accumular ricchezze, e determinarono innalzare la loro anima alla cognizione degli oggetti spirituali, che si videro perfettamente ristabiliti, e nello stesso tempo guariti dai mali, che li affligevano, e da qualun-

lunque altra inquietudine per la conservazione della lor sanità (*b*) Quanto alla *seconda* proposizione è necessario sentir lui medesimo. Ecco in qual maniera gli esprimesi. „ Datomi un uomo, il quale seriamen-
„ te consideri quello che è, donde viene, e dove è
„ incamminato, ed il quale pieno di tali pensieri
„ forma una stabile risoluzione di sottopor l' anima
„ sua alla tirannide delle passioni. Mi dica questo
„ tale uomo, se vi è pena minore nutrirsi colla car-
„ ne degli animali, e se han meno forza le passio-
„ ni, di quello che allor che sol si nutrisce di ve-
„ getabili? Ma se nè quest' uomo, nè alcun Medi-
„ co, nè qualunque altro siasi, purchè sia dotato del
„ commun sentimento, non ardisce sostener questa
„ tesi, e perchè adunque sì facilmente ci sottomettia-
„ mo all' uso delle carni? Perchè non ci liberiamo
„ una volta dall' intemperanza, e dagli incomodi,
„ che sonovi annessi? „

Ecco un principio delle declamazioni di Porfirio. Avrebbe egli facilmente potuto imparare a ragionare più giusto, se avesse pria letto il trattato di Galeno sopra la natura degli alimenti. Da lui avrebbe veduto, che il mescuglio delle carni degli animali con li vegetabili dà al corpo un nutrimento, che molto meglio si digerisce, ed il quale dà più forza alle persone deboli, di quello che ricavasi dai soli vegetabili. Per dir il vero, tutto quello, che adduce l' Autore sopra di questo soggetto ha più dell' entusiasmo, che del filosofo, e più tende a disponere degni Eremiti alla mortificazione, e macerazion della penitenza, che a dare una giusta idea delle cose, che

(*b*) Se gli amici di Porfirio si erano tirata addosso la gotta colli loro disordini, quello ch' è assai verosimile, egli è ben certo, che nutrendosi miteramente, e vivendo di erbaggj, e di latte, e perseverando in questa regola, puotero arrivar a guarirli: ma questo prova, che una totale astinenza dalla carne degli animali, è un mezzo necessario, o solamente conveniente affine di prevenire qualunque sorta di malattìa.

tratta. Nulla ciò ostante il di lui libro è ripieno di somiglianti Trattati. Ognun ben sa qual sia l' origine di quelle traversie. Egli è il ridicolo dogma della Metemsicosi, il quale giunto ad alcune nazioni egualmente assurde ha prodotti il pensiero in più Sette di Filosofi, e tra i loro ammiratori, e seguaci, di astenersi intieramente dalla carne degli animali, imitando Pitagora; ciò che moltissimi fanno anche al giorno d' oggi. (*c*)

Egli è ben a me noto aver il dotto Plutarco scritti due ragionamenti in favore di tale astinenza; per altro si sa altresì ch' egli non la osservava, mentre quanto ogni altro ei mangiava della carne. Ma troppo mi scosterei dal preso assunto, ed entrarei in troppo inutili minuzie rapporto alla conservazion della sanità, se impegnar mi volessi in lunghe discussioni sopra l' istoria di un sentimento, che non può sostenersi. Basta solo che io dica una parola riguardo all' approvazione data almeno in parte dal nostro dotto compatrioto il dottor Cheyne, e ch' egli ha incluso tra li suoi consigli sopra la sanità. Quando io leggo gli ultimi scritti di quell' ingegnoso, e distinto autore, non posso trattenermi dal distinguer in esso l' entusiamo di un vero Medico. In tal qualità di entusiasmo si sente lui dire (*d*) esser di già persuaso, che la primiera intenzion del Creatore non gli fu in modo alcuno, che li uomini avessero a nutrirsi della carne degli animali; che se ciò ci venne permes-

---

(*c*) Tutti i pagani dell' Indie Orientali credono ancora al dì d' oggi la Metemsicosi, o sia la trasmigrazione delle anime da un corpo all' altro: e benchè quanto alla sostanza tutti quelli professino la religione medesima, sono nulladimeno divisi in ottanta quattro Sette, o Tribù, ciascheduna delle quali ha i suo riti particolari. La prima, e la principale di dette Tribù è quella dei Brammani, che si divise poi in dieci altre. Le cinque prime vivono di biade, e di erbaggi, senza mai mangiar carne di alcun animale, qualunque siasi, ed in ciò tutta la Tribù dei Baniani imitolli. Vedasi sopra ciò il viaggio dei Gemelli.

(*d*) Discours II. pag. 54. 55. &c.

messo, lo ha fatto ad unico fin di punirli, lasciandoli precipitar negli eccessi dell' intemperanza: eccessi che loro cagionano malattìe, effetto delle quali esser dovrebbe guarirli dall' ingordiggia, che gliele causa, e ricondurli a Dio, ed alla virtù.

Quando però, seguitando anche innanzi riguarda egli come Medico que' tali oggetti medesimi con la tranquillità, ed indifferenza di filosofo, dopo aver ben equilibrato il *pro*, ed il *contra* rapporto alla preferenza, che devesi, o non devesi dare ai vegetabili, egli usa un linguaggio del tutto diverso. Riconosce egli (*e*) che diversi vegetabili, e molti composti ancora, che se ne fanno, come sarebbe a dire le cipolle, la mostarda, la noce moscata, la salimoria, le specierie, gli aromati, e sopra tutto i liquori fermentati, sono alimenti più calidi, e più dannosi, che non lo è la carne di diversi animali.

Ma se la carne degli animali non è stata dalla sua origine destinata ad essere porzione de' nostri alimenti, e se per altra parte molti vegetabili, delli quali si nutrisce l' uomo sono più caldi, e più pericolosi, di quello che sia la carne di alcuni di questi animali, come potremo noi conciliare queste due opinioni opposte l' una all' altra su tal materia? Come riunir in tal caso ed il Medico ingegnoso, e lo Scrittore entusiaste?

Il nostro dottore come Medico ben instruito dall' esperienza si rende alla perfin superiore all' entusiaste; ed il tutto ben ponderato, ecco in qual maniera raziocina da se medesimo. La carne degli animali, dic' egli con i liquori fermentati (*f*) qualor se ne faccia un uso moderato, è il nutrimento più proprio per fortificar il corpo; pare però, che li vegetabili, ed i liquori non fermentati sieno migliori per le operazioni dell' anima. Così per tener un giusto mezzo

 nel-

(*e*) Ibid. pag. 75.
(*f*) Ibid. pag. 88.

nelle premure, che si hanno per conservar la sua forza al corpo, e il suo vigore allo spirito, sarà maggior prudenza che le persone di buon temperamento, e di buona salute si contentino di mangiare un giorno per l'altro una, oppur mezza libra di carne, e di bevere uno, o mezzo boccale di liquor fermentato: ma che li cagionevoli, e le persone da studio restino al di sotto di tal proporzione, fino che è per esperienza, e per repplicate osservazioni abbiano conosciuto quanto possano diminuire l'uno, e l'altro nell'ordinario loro mantenimento, e qualora vi si fermassero, dovessero poi per questa istessa ragione venir totalmente all'uso dei vegetabili, del latte, e dei liquori non fermentati.

Voglio per altro soggiungere; ad onta delle singolarità del Dottor Cheyne, non si finisce mai tuttavia di trovare nei scritti di quell'eccellente Medico degli afforismi sopra la sanità, alcuni de' quali meritano tanto maggior attenzione, quanti contengon precetti, che prima di lui non eransi ancora veduti: e tra gli altri ne trovo quattro, li quali ho piacer di registrare in questo luogo.

1. Chi vuole incessantemente star bene (g) deve star per lungo tempo ammalato; cioè trattar se medesimo da convalescente riguardo a più cose, o per più riguardi. *Aphor.* 8.

2. Il cavalcare è l'esercizio migliore, che possa farsi per ristabilire la sanità pregiudicata; il passeggio è quegli che conferisce più per impedire che non si scomponga. *Aphor.* 25.

3. L'attenzione di andar a letto, e di levarsi di buon' ora, contribuisce infinitamente a conservare la sua salute, ed a fortificare gli spiriti. Vadasi a letto due ore prima di mezza notte, e levisi sei ore dopo la mezza notte. *Aphor.* 30.

4. Pi-

(g) Pract. essai. on the regim. of. diet. pag. 60. &c.

4. Pigliar spesso, ed a proposito qualche vomitorio: questi è il solo antidoto, la sola panacea conveniente nella gran Bretagna. Li Cachetici non possono adoperarlo troppo spesso, quando non lo comporti il loro temperamento. Si sentiranno di giorno in giorno mirabilmente bene, e ne godranno maravigliosi gli effetti. (*b*)

CAPITOLO X.

Degli scritti di Oribaso, di Ezio, di Paolo Eginetta sopra la Sanità.

Di Attuario, e di alcuni altri, nulla meno che del Monaco Rogero Bacone, e di Lord Verulamio, o sivvero del gran Cancelliere Bacone, li quali si sono immaginati potersi trovar qualche antidoto, o qualche panacea per prolongar la vita, ed assicurar la salute.

ORIBASO, e li Medici Greci, che scrissero dopo lui sopra la sanità, nulla più hanno fatto, che essere semplici copisti di Galeno. Devesi per altro a gloria di Oribaso riconoscere, esser egli stato il primo tra tutti, che propriamente ha raccomandato l'esercizio del cavallo per istar bene. (*a*)

 Di-

(*b*) Vuol dir l'Autore sapersi per esperienza che li vomitorj dolci, e frequenti sono il migliore rimedio per guarir le affezioni ippocondriache, e li disordini nei nervi cagionati dal troppo mangiare, e dalla maniera di vivere troppo dilicata.

(*a*) Benchè sia vero, che Oribaso abbia pel primo raccomandato con termini positivi l'esercizio del cavallo, convien però confessare ch' egli aveane di già presa prima l'idea da Galeno, i scritti di cui sono sempre stati un'abbondante sorgente di cognizioni per tutti li Medici, che son venuti dopo di lui; siccome gli scritti d'Ippocrate erano stati per lui una gran sorgente di lumi. Platone era stato di parere, „ che il moto, che ordinariamente uno fa da se col passeggio, o col „ correre, o col giuocar alla palla, è da preferirsi all'altro che si fa „ per vettura, o sia per carrozza, o sia per barca. „ Indi sopra la cognizione di queste due sorti di esercizio Galeno (*de sanit. tuend. lib. 2. cap. 11.*) ebbe a dire „ che il moto del cavallo contiene un „ certo esercizio misto, e composto di due altri esercizj. „ Di fatto, se il cavallo è come una vettura, che trasporta il cavaliere, nel medesi-

Dic' egli in termini espressi che un tale esercizio è superiore a qualunque altro per fortificare lo stomaco, per nettare gli organi, e per rendere i sentimenti più acuti. (*b*)

EZIO scrisse verso il fine del quinto secolo. Entra egli un poco più di Galeno nel filo delle attenzioni, che devonsi praticare per la sanità dei ragazzi, (*c*) e per la elezion delle balie; però quasi tutte le altre regole, che sopra la sanità egli ci ha date, sono cavate da Galeno.

PAOLO EGINETTA, che secondo il nostro erudito, ed esatto Dottore Freind visse circa l' anno 621. impiegò tutto il primo suo libro della Medicina (*d*) in trattar della sanità; ma non vi si trovò quasi cosa alcuna di nuovo.

ATTUARIO fu l' ultimo de' Medici Greci, il quale in essa Medicina si è formato l' oggetto di tutti i suoi studj. Visse egli in sul fine del secolo decimo terzo, e la praticò con gran riputazione in Costantinopoli. Trattò egli della salute come alla sfuggita nel suo libro terzo sopra il metodo di guarire; ma egli vi pose assai meno di attenzione su le re-

---

desimo tempo il cavaliere vi fa un moto, che è tutto proprio o in maneggiando il cavallo, o mettendosi in una positura convenevole. Se tra le altre cose si considera, che ne' tempi antichi non conoscevasi l' uso delle staffe, si capirà facilmente che l' esercizio del cavalcare dovea esser più assai faticoso di quel che sia al giorno d' oggi. Ella è dunque cosa bastevolmente chiara, che raccomandando Galeno il cavalcare, ha fatto venir in pensiero ad Oribaso di parlar nel modo che ha fatto. Che se fosse d' uopo provare, che molto tempo innanzi Oribaso, e lo stesso Galeno usavasi l' esercizio del cavallo qual cosa assai sana, basterebbe produr Xenofonte nella sua Economica (*Lib.* 2. *Sect.* 3.) Egli introduce Iscomaco, dicendo Socrate, „ ch' egli ordinariamente monta a cavallo per andar a veder la sua gente in campagna ad arare, a seminare, a piantare, e soggiugnendo ch' ei va così per qualunque sorta di strade per far esercizio: „ al che risponde Socrate „ per Giunone questo modo di esercizio mi piace infinitamente, mentre nel medesimo tempo ci dà forza, e salute. „

(*b*) Medic. Collect. lib. 6. cap. 24.

(*c*) Tetrabibl. 1 Serm. 4.

(*d*) De re medica.

regole generali per conservarla, che sugli antidoti, ch' egli ha creduto proprj. Darò un esempio tratto da ciò ch' egli espone sopra l' antidoto che ei chiama *santè* (e). Basta, a crederlo, pigliar ogni giorno la grossezza di un grano di lente di questo rimedio per non aver più malattìe! Si vanta oltre a ciò di poter guarire infallibilmente ogni sorta di infiammazioni, come ancora di espellere li stregoni, e gli spiriti immondi. Tal medicamento devono i febbricitanti pigliarlo nell' acqua, e gli altri nel vino.

Gli ingredienti di così meravigliosa composizione sono rutta, pepe, mirra, zaffarano, canella, nardo, celtico, euforbio, mandragora, papavero, ed ancor più di venti altri semplici, il tutto manipolato col miele.

Da più secoli prima di ATTUARIO il mondo era prevenuto di questo ridicolo pregiudizio, quale si è continuato fino a giorni nostri; che possa cioè trovarsi un rimedio universale a tutti li mali, e si può dir, che ATTUARIO, il quale è stato il primo Medico di qualche riputazione, sia stato il primo che diè credenza a così ridicola scioccherìa.

„ Omero avea celebrato il *Nepentes* (f), o sia il
„ cordiale di Egitto come un rimedio, il quale com-
„ municava l' illarità, e l' allegrezza a chiunque lo
„ pigliava, e nello stesso tempo liberavali da tutto
„ ciò, che suol dirsi malanconìa.

„ Plinio descrive una pianta (g) chiamata *Dode-*
„ *catheon*, cioè a dire *les douze Dieux*, quale s' asso-
„ migliava alla Latuca, ed infusa nell' acqua guari-
„ va le malattìe di ogni specie: parla ancora di una
„ certe specie di medicamento detto *Panacea* a mot-
„ tivo della sua virtù contro qualunque sorta di
„ mali.

(e) Method. medend. lib. 5. cap. 6.
(f) Odiss. lib. 4. v. 221.
(g) Lib. 25. cap. 4.

Al tempo di Erofile una certa moderna composizione ebbe il magnifico nome della *Man di Dio*. Galeno vi fece una buonissima osservazione „ Erofilo, (*h*) dic' egli, ha ben ragione di sostenere,
„ che questa composizione considerata in se stessa,
„ non è di alcun merito, ed ancora può esser dannosa, quando viene manipolata da mano imperita;
„ ma qualora un bravo, ed esperto Medico sa darla
„ a tempo, e luogo, li buoni effetti ch' ella produce meritano d'esser chiamati, conforme si chiamano, *la Man di Dio*.

Convien confessare che tal metodo di cercar la conservazione della salute, e la guariggione di tutti li mali con un solo universale rimedio è assai più breve, e più facile, che l'osservazion delle regole d'Ippocrate, e di Galeno, che vogliono la sobrietà, e l'esercizio. Se si potesse trovar tale rimedio, meritarebbe di esser cercato da ognuno, ma tutti quelli che sono stati come tali proposti, sono stati molto lontani da quel riuscimento che si sperava, subito che sono stati esaminati. Tal' è però la debolezza umana quale sempre si è veduta in tutti i paesi anche tra le persone più ingegnose, e di maggiore giudicio, persone ostinate nelle loro opinioni a favor di una *panacea universale* adattata alla più avvanzata vecchiaja senza alcun male, o almen persuase, che per mezzo di alcuni pochi accreditati rimedj si possa allungar la vita di là da quello che ordinariamente si possa fare: ciò che è stato sempre nello stesso suo principio dai tempi del Salmista, fino ai presenti. (*i*)

Tra il gran numero delle persone, che sono state prevenute a favor delle *panacee*, qui non parlerò d' altri, che del Monaco Baccone, e del Lord Verulamio: questo basta per far capire i limiti dello spirito umano: chi è quegli che lusingare si possa di non

(*h*) De comp. medicam. local. lib. 6. cap. 3.
(*i*) Psal. xc. 10.

non venir da qualche sbaglio ingannato, giacchè tutti questi uomini illustri non han potuto liberarsene? Il Monaco Baccone dice in una grand' opera dedicata al Pontefice Clemente IV. che la ragion per la quale la vita umana si è tanto abbreviata, in paragone di quella che si godeva ne' suoi principj, proviene dall' aver negligentato in tutti i secoli di osservar le regole più comode alla salute. „ Questa „ negligenza, dic' egli; è stata universale, tutti li „ Medici se ne sono scordati: nella gioventù nes„ suno pensa alla salute; quando crescono gli anni „ uno appena in tre mille forse vi riflette, ed il „ pensarci allora, è troppo tardi per fermare la mor„ te lorchè sta vicina all' uscio. Ma, soggiung' egli, „ non vi sarebbe dunque altro mezzo per rimediar ad „ un male che per la poca attenzione, e l' ignoranza „ unitamente, è divenuto universale? E' dunque l'ar„ te così impotente, o la natura è così esinanita, „ che non possa iscoprirsi alcun rimedio occulto per „ veder tornar la salute, ed allungar alli mortali i „ lor giorni. No, senza dubbio: vi sono state per„ sone, le quali a forza dei loro studj han potuto „ ricavar tal segreto dalla natura, ed iscoprir anti„ doti sufficienti per farci pervenir all' età più avan„ zata. Tra gli altri un famoso osservatore (*k*) il „ quale nel suo libro sopra la regola, che conviene „ alli vecchj (*l*) da una misteriosa descrizione di „ una composizione, la quale al dire di lui mette in „ istato di allungar per più anni i limiti ordinarj „ del vivere. Eccone la ricetta. Pigliate quello che è temperato nel quarto grado, quello che nuota pel mare, quello che vegeta in aria, quello che ributta in mare, quello che trovasi negl' intestini di un' animale

(*k*) Pietro di Maharan Cort di Picardia, il qual da Baccone venia chiamato *Dominus experimentorum*.

(*l*) Questo libro è così raro, che non l' ho potuto trovar in luogo veruno.

male di lunga vita, la pianta dell' Indie, con due rettili, dei quali nutrivansi i Tirj di Egitto, e preparate il tutto a dovere. Baccone così spiega questo enigma: il preparato nel quarto grado non è altro, che l' oro chimicamente preparato: quello che nuota nel mare, è la perla: quello che vegeta in aria, è il rosmarino; quello che il Mar ributta, è lo spermaceti, o sia bianco di balena: quello che si ritrova negli intestini di un animale che vive lungo tempo, è un certo osso cavato da un cervo di cinque anni: la pianta delle Indie, è l' alloè; e li rettili sono alcuni serpenti, la carne de' quali dev' esser ben accomodata. Questo antidoto, al dir di Baccone, previene la corruzione in ogni sorte di temperamento, e le infermità della vecchiaja per molti anni.

Ma ohimè! Il nostro buon Monacho col suo antidoto non potè far che il suo gran protettore Papa Clemente non rendesse presto il tributo alla morte, e di lasciarlo alla descrizione del suo antico inimico Nicolò III. il quale lo tenne per lungo tempo prigioniero in Parigi, ed egli stesso il povero Baccone, degno certo di fortuna migliore, dopo aver lungo tempo sofferto da un popolo ignorante, e superstizioso, morì in Oxford in età di 78. anni, l'anno 1274. lasciando una certa prova della follìa, e vanità dei segreti anche tra le mani degli più espe-rimentati.

FRANCESCO BACCONE LORD VERULAMIO gran Cancelier d' Inghilterra incomincia il suo libro intitolato: *L'Istoria della vita, e della morte*, burlandosi del detto d'Ippocrate, che la vita è breve, e l'arte di guarir è molto lunga. (*m*) Mette poi egli in ridicolo (*n*) gli elogj fastosi, che li Chimici danno ai loro segreti, e la cieca stima, che sem-

(*m*) Hist. vit. & mort. p. 1.
(*n*) Ibid. 194.

ſempre ſi è fatta di alcune panacee, e, come ſe ſi ſcordaſſe egli ſteſſo de' ſuoi dotti principj, egli propone un metodo di allungare la vita, il quale al primo eſame ſi ſcuopre sì vano, e fallace, quanto non lo ſono le più belle promeſſe dell' Empirico.

„ Vi ſono dic' egli, (o) due cauſe generali della „ morte; la prima è lo ſpirito, il quale ſimile ad „ una fiammetta leggiera conſuma, e ſtrugge il cor- „ po: la ſeconda è l' aria, che lo diſecca, e lo „ inaridiſce: due cauſe che operando di concerto „ ſopra di noi diſtruggono li noſtri organi, e li ren- „ dono inabili a continuar le funzioni della vita. „ Ma quel grand' uomo è di parere, che a quello, che lo ſpirito interiore conſuma internamente in noi, vi ſia riparo, primo ingroſſando la ſua ſoſtanza a forza di prender oppiati in poca porzione, ed in tempi determinati, ſecondo moderando il ſuo calore, quel che al di lui dire può farsi con il buon uſo del *nitro*.

„ Con una ſincerità degna affatto di lui egli con- „ feſſa (*p*) di non aver eſperimentati tutti i ri- „ medj che aſſegna, perchè la di lui vocazione egual- „ mente che i di lui affari non glielo hanno permeſ- „ ſo. „ Per altro non ſi può aſſicurarſi della ſolidità dei conſigli della natura, ſe non a forza di replicate eſperienze: e quando ſi conſidera che tale eſperienza ha inſegnato che l'oppio indeboliſce i nervi, e che il nitro troppo li raffredda, naturalmente concludeſi, che queſti medicamenti non convengono alla vecchiaja, nel qual tempo il calor, e vigor naturale comincia ad eſtinguerſi.

Per

(*o*) Cauſa periodi eſt, quod ſpiritus inſtar flammæ lenis perpetuo deprædatorius, & cum hoc conſpirans aer externus, qui etiam corpora ſugit, & arefacit officinam corporis, & organa perdat, & inhabilia reddat ad munus reparationis.

(*p*) Diſerte profitemur nonnulla ex iis, quæ proponimus experimento nobis non eſſe probata; neque enim hoc patitur noſtrum vitæ genus. Hiſt. vit. & mort. p. 203.

Per quanto spettasi all' aria, che ci circonda, e della quale Baccone ne forma la seconda causa generale, che accelera la morte, comanda che vi si oppongano li bagni di acque *minerali*, e le unzioni ontuose; ma per l'altra parte, riflettendo, che questi rimedj potrebbero impedir la traspirazione, e causare delle malattie, comanda, che si adoprino i lavativi, ed i purganti per espeller dal corpo gli umori superflui, e prevenir l' ostruzion de' suoi pori: qual metodo non verrebbe sempre con la pratica giustificato.

Per dir il tutto in una parola, l' illustre Autore tratta la materia men da Medico, che da Filosofo fondato, le gran cognizioni, ed il genio sublime del quale penetrano di là dalle apparenze nelle cause naturali, ed il quale da sì gran lume scortato prova allungar il viver umano, se possibil fosse di là ancora dalli prescritti termini. Ma Baccone le ha molto ben contrastate. Benchè nelli trenta ultimi anni della sua vita egli pigliasse regolarmente ogni mattina tre grani di questo *nitro*, il quale era suo favorito rimedio, egli non oltrepassò gli anni 66. Le regole generali del Lord Verulamio per allungare la vita sono molto meglio fondate delli rimedj ch' ei s' era ideato per vivere molto tempo. Primieramente egli osserva che una delle cose, che conferisce molto a rallegrare li vecchj, ed a prolongar i lor giorni, è di spesso rammemorare i piaceri della lor gioventù. Vespasiano tanto facea conto di questa massima, che fatto Imperatore, non vi fu modo di obbligarlo a star in altra casa diversa dalla paterna, benchè indegna di lui, perchè niente perder voleva di ciò, che per abito aveva egli trovato di suo genio, e di ciò che rammemorava della sua gioventù. Coll' istessa ragione era solito ne' giorni festivi bever in una tazza di legno incerchiata d' argento, nella quale era stata solita bever la di lui avola.

In secondo consiglio di quell' illustre Cancelliere è che

che s' impieghi il tempo della gioventù, e dell' età virile in maniera, che si possa levarsi dall' applicazion degli affari, quando cominciasi ad invecchiare, per darsi a studj, ed a passatempi, al piacer di piantare, e di fabbricar alla campagna, ed a tutto ciò, che può contribuire o al divertimento dello spirito, o al vigore del corpo.

Il terzo suo consiglio e che abbiasi un particolare pensiero, che lo stomaco, il quale da alcuni viene chiamato il *Padre di famiglia*, sia sempre in buon stato. A ciò niente contribuisce più quanto che di quando in quando si piglino alcuni purganti leggieri, i quali tengono libero il corpo, quanto basta senza cagionar male alcuno.

In somma l' ultima regola che ricaviamo dal nostro autore, è, che qualor s' incomincia ad invecchiare bisogna almeno ogni due anni una volta procurar di mutar tutti gli umori del corpo e di estenuarli per alcuni giorni con astinenza, e dieta nel mangiar, e nel bere per addolcir il sangue, e rimetter il vigore (q).

CA-

(q) Boerave in gran parte approva questa regola. Ecco ciò, che dice: „ mutationes fere radicales humorum per resolventia, horum de„ in excretiones succedentes.... sæpe disponunt corpus.... ad vi„ tam longam. „ Vid. Instit. Medic. Sect. 1059. 1062. ma in seguito vi torneremo.

CAPITOLO XI.

Della Medicina degli Arabi, e dell' origine di essa. Precetti di Rhases, e di Avicenna sopra la Sanità. Repristinazione della Medicina tra gli Arabi in Europa. Del Tacuin, o sia Elleuchasen Elimithar.

DAlla Grecia passò la Medicina tra le mani degli Arabi, e de' Persiani: egli è d' uopo seguitarla anche là, ed informarsi di ciò, che ha guadagnato tra que' novelli Dottori per la conservazione della salute.

Due accidenti contribuirono a trappiantarla nelle parti Orientali dell' Asia. Il primo fu il matrimonio di Sapore Re di Persia con la figliuola dell' Imperatore Aureliano, (*a*) il quale fecela accompagnare da alcuni Medici Greci. Portarono questi la dottrina d' Ippocrate a Nibur città capitale di Corasan fondata da Sapore l' anno di Gesù Cristo 272. e questa dotttina fu insegnata nelle scuole di Nibur, come lo arguisce il celebre Freind, che poi diedero coll' andare de' tempi questi famosi Medici Rhases, Naly-Abbas, ed Avicenna.

L' altro accidente fu la presa di Alessandria dalli Saraceni nel 642. Egli è ben vero, che la famosa Biblioteca di questa Città fu rovinata, ma egli è altresì probabilissimo, che possansi essere salvati i libri degli antichi Medici Greci, per questo appunto, che erano libri di Medicina, essendo gli Arabi uomini come gli altri, tutti cioè della medesima inclinazione di voler tutto ciò, che può secondar i mezzi necessarj alla confirmazione della sanità (*b*).

Rha-

(*a*) Freind's Hist. of. Physic. part. 2. pag. 10.
(*b*) Ibid. pag. 4.

Rhases fu il primo tra i suoi concittadini che fissò regole generali su questa materia, il primo almeno che sia venuto a nostra notizia. Nacque egli in Persia, e giunse appena all'età di trent'anni, che fu chiamato a Bagdad, dove a confronto di cento altri Medici fu eletto all'assistenza dell' Ospitale di cotesta città, dove poi morì ottuagenario. Almansore Emir di Corasan lo dichiarò suo Medico particolare. Rhases gli dedicò molte opere tra le altre un *Trattato sopra la conservazion della Sanità*.

E' questi un ristretto della maggior parte delle regole migliori, che si siano potuto dare sopra tale soggetto: benchè cavate dalla dottrina delli Medici Greci, non sarà tutta via assai per avventura discaro trovarle quì tutte raccolte, onde poter dar loro un' occhiata. Ed eccone la sostanza.

1. Il gran modo di conservarsi in salute sì è, fare con molta regolarità un convenevole moto, ed osservar le altre cose *non naturali*: fissar la sua abitazione in un luogo proprio; e seguitar l'uso di quelle cose, alle quali si è avvezzato, purchè questo tal uso non sia per se stesso cattivo: nel qual caso ancora è necessario guardarsi di non dimetter tutto in un tratto quell' uso stesso, ma solamente a poco a poco, e per gradazione.

2. Non bisogna far moto, se non a stomaco vuoto, e non bisogna lasciarlo, se non quando si è affaticato di troppo.

3. Quando si ha grande appetito, e la fame stimola, non bisogna differir troppo il mangiare: siccome è necessario non mangiar mai fino a segno di caricarsi troppo lo stomaco, e in tal maniera aggravar anche il petto.

4. Quando si prova qualche nausea di cibo, bisogna per qualche tempo star senza mangiare, o ricorrere a qualche leggiero purgante.

5. Non vi è bevanda paragonabile al buon vino.

6. Se mangiasi molto, e facciasi poco moto, egli

gli è necessario far uso frequente di leggieri purganti.

7. Subito che uno si accorge essersi fatta qualche estraordinaria mutazione nel corpo da qualche giorno, astengasi v. g. dal dormire o proccurri sudare: che se il corpo è più, o meno ubbidiente dell' ordinario, è d' uopo scoprir senza dilazione la causa del male per guarirlo prima che abbia potuto aver tempo di produr effetti più perniciosi.

8. L' allegrezza accresce la forza, e lo spirito, la malinconia per lo contrario lo intorpidisce, e lo abbatte.

9. Le persone magre devono sfuggir tutti i disordini del matrimonio, niente meno, che un assassino: egli è per lo contrario un rimedio eccellente per calmar li trasporti di quelli, la passion de' quali è già estrema, e per far loro perder di vista almeno per qualche tempo l' oggetto delle lor fiamme.

10. Generalmente parlando un medicamento blando conferisce più agli avvanzati in età, che non è una cavata di sangue; ed il buon vino temperato con acqua è la bevanda che devesi ordinariamente preferir alle altre. Quanto all' esercizio, quello che fanno dev' esser grato, e proporzionato alle loro forze. Convien ancora, che il loro nutrimenro sia di facile digestione, e che dormino molto.

AVICENNA nacque a Boccara nella Persia l' anno di Christo 964. e morì che non aveva più che cinquanta otto anni. La di lui Opera, a tutti nota sotto il nome di *Canon*, gli acquistò sì gran fama non solo in Asia, ma in tutta ancora l' Europa, che nelle scuole della Medicina s' insegnava nient' altro, fino al ristabilimento delle lettere, che fu verso il fine del Secolo XV. Io però confesso, che dopo aver letto con ogni possibile attenzione quanto ha scritto Avicenna riguardo alla conservazion della sanità tanto in questo famoso suo *Canon*, quanto nel suo libro trattante *degli errori, che si commettono nell' uso delle sei cose* ne-

necessarie alla vita umana (*c*) gli elogj, che gli hanno dati mi parvero troppo grandi, ed iperbolici; egli nulla più ha fatto che copiare Galeno, e queste sono le regole ch' egli ha rinovellate sopra la sanità, avendole appropriate a se medesimo, dando loro un aria di originali coll' affettazione, o sia singolarità troppo studiata del suo stile, il quale non ha servito ad altro per ordinario, che rendersi pressochè inintelligiblili. (*d*) Ed eccovi alcune aggiunte ch' egli vi ha fatte.

I. Uno che trovisi trasportato dalla collera deve evitar i cibi, che riscaldano: per lo contrario uno che sia sorpreso da paura deve isfuggir que' cibi, che rinfrescano.

II Devesi mantenere una sobrietà più dell' ordinaria que' giorni, ne' quali prendosi medicamento.

III. E' cosa mal sana darsi al sonno subito dopo la cavata del sangue.

IV. Dopo essere stato qualche tempo senza mangiare, o scorrendo lungo tratto di mare, o viaggiando per lungo corso di terra, in tempi di carestia, è necessario guardarsi dal mangiar troppo, e non tornar a dar una buona mangiata che a poco a poco, per timor di potersi abbreviare la vita. Questo è quel che succedette alli Cittadini di Boccara, obbligati per la gran carestia a non cibarsi di altro, che di erbe, e di radiche: ritornata che poi fu l'abbondanza si abusarono della facilità, che avevano di

(*c*) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis ex errore usus rerum non naturalium.

(*d*) Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per nares attrahetur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrin, 1. Dictionis tertiæ.

mangiar pane, e carnami, ma la maggior parte si ammalò ed anche morì.

V. I corpi deboli caveranno gran beneficio dal bagno, e dalle acque minerali.

Oltre queste regole ne prescrive Avicenna alcune altre, che a noi sembrano o molto incredibili, o molto incomode. Ne voglio acennar una, o due.

I. Se talun trovasi molto stanco dopo un lungo viaggio, trovisi qualche bestia lattante, e sprema sopra il proprio capo qualche porzion di latte di questo animale, e dopo questo vada a dormire.

II. Se taluno intraprende un lungo viaggio in paese lontano, deve prendersi il pensiero di portar seco un poco di terra dal luogo, da cui egli parte, per metterne nell'acqua, che dovrà bevere. Questa terra naturale, qualor si meschi a quest'acqua straniera, e lasciandola purgar bene nel fondo del vaso, purgherà l'acqua dalle sue qualità perniciose, e mal sane, impedendone i cattivi effetti „ Questa era una cau-
„ tella, la quale poteva essere stata per avventura
„ suggerita dalla Religione degli Arabi. Proibendo
„ loro il bever vino, li poneva in necessità di es-
„ sere molto attenti alla scelta delle acque, che do-
„ vevano bevere.

Ed ecco assai più di quel che bisogna per dar una semplice idea della Medicina, che correva tra gli Arabi, e li Persiani, persin dai tempi primi, ne' quali vella introdussero i Greci. Dopo aver messe in vista alcune regole stabilite dalli due loro Medici principali per la conservazion della sanità; nulla più ci rimane che tornar al primo nostro proposito, e tornar colla Medicina in Europa, che ci fu portata dall' Arabia in occasione di una Crociata, la quale per altro dall' ottavo secolo era già stata stabilita nelle Spagne dai Mori, avendovi eglino fondati Ospitali in Cordova, ed in Siviglia.

Ma finalmente convien novellamente fare una confessione. La Medicina in Europa erasi quasi perduta fin

fin da que' tempi, quando nel mezzo del Secolo XV. li Turchi s'impadronirono di Costantinopoli. (e) Ricoverandosi eglino in Italia, i Sapienti della Grecia visi portarono insieme con i lor Manuscritti, e colle loro scoperte. Vi furono accettati a braccia aperte, ed i generosi Mecenati, sopra tutti i Gran Duchi della Toscana, accordando loro l' asilo nei propri stati, gli diedero mano colla forza delle beneficenze, onde potessero spargere da per tutto i lumi, e le scienze, che aveano acquistate. Con tali soccorsi si cominciò a leggere, e ad ispiegare le opere degli antichi Medici della Grecia. Videsi in tal maniera fin dove i Medici Arabi li avevano seguitati, ed in che si erano allontanati. A poco a poco queste prime ricerche fecero strada ad iscoperte assai più essenziali.

Molti Secoli prima di quest' Epoca fortunata, ed allora, che trovavasi il Mondo illuminato tra gli ingombri per anche delle più cieche tenebre avvolto, v' era comparso il TACUINO, o sia *Tavole attinenti alla sanità*. Questa è la prima Opera conosciuta su tale materia, e che abbia veduto i giorni in cotesti tempi dell' ignoranza. Due Ebrei le aveano composte per commissione di Carlo Magno, e furono pubblicate sotto il nome di *Ellucbasem Elimitar*. E' questi un libro rarissimo, e non si trova, che nelle pubblice Biblioteche: la perdita però poco importa, non essendo elleno altro che un cumulo indigesto, e particolare di cose cattive, ed ordinarissime, che non meritano alcuna attenzione. (f) Io non ne parlo in questo luogo, senon perchè lo trovo talvolta citato dalli Dottori.

(*e*) Costantinopoli fu preso il Maggio 1453.

(*f*) Il P. Danielle nella vita di Carlo Magno riferisce, „ che quest „ Principe abborriva all'estremo tutte le regole della Medicina, e che „ arrivò a segno di non poter quasi più sopportare la presenza di un „ Medico. „ Se gli Autori del Tacuin erano i suoi Medici, non è cosa da maravigliarsene.

In vece d'insegnare queste Tavole non servono ad altro, che ad imbrogliare, e a confondere con divisioni, e suddivisioni innumerabili. Eccone una pruova a piè della pagina. (g)

CAPITOLO XII.

Della Scuola di Salerno, e di alcune altre Opere di Poesia attinenti alla conservazion della Sanità.

Dopo il Tacuino siegue la *Scuola di Salerno*,
scritta sul fine dell'undecimo Secolo per uso di
Roberto Duca di Normandia, e figlio di Guillelmo
il Conquistatore. Nel ritorno dalla Terra santa, ove
questo Principe s'era segnalato tra tutti quelli della
Crociata passò egli a Salerno per consigliarsi co' Me-
dici sopra una ferita che avea ricevuta in un brac-
cio, e la quale era già divenuta fistolosa. In tale oc-
casione composero il Poema, di cui ora trattiamo,
acciocchè, qualor non avesse più avuto Roberto al-
cun Medico a' suoi bisogni, avesse almeno potuto
coll'ajuto delle regole ch'ivi si trovano, pigliar le
misure adattate ai bisogni di sua salute. Fu tal Ope-
ra sì generalmente, e per la continuazione di tanto
tem-

(g) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus,
& alias res necessarias circa ipsos, ad hoc quod sit compendiosum re-
gibus & dominis conspicere in ipsis, & dividam tabulas per domos.
In prima domo ponam numerum; in secunda nomen; in tertia natu-
ram; in quarta gradum; in quinta melius illius speciei; in sexta juva-
mentum; in septima nocumentum; in octava remotionem nocumenti;
in nona humorem qui generatur ex ea, & consequenter in aliis qua-
tuor domibus, convenientias ejus secundum, complexiones ætates, tem-
pora anni, & naturas regionum. In domo quatuordecima opiniones ho-
minum in ea. In quindecima electiones & proprietates; Deinde faciam
canones universales, in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica
primi marginis juxta quod dixerunt Astrologi de illo.

tempo ſtimata, (a) che verſo il Secolo XIV. Arnaudo di Villa nova, quale fioriva nella Corte di Federigo Re di Sicilia, e di Napoli, non credette poter far coſa di ſua maggior riputazione, che in facendone i Commenti. E come iſtupirſene! Benchè queſta Compoſizione ſia tutta gottica, ella però in que' tempi era degna di tutta l' ammirazione, ed in alcune edizioni venne intitolata il *fior della Medicina*. (b)

Tra le ſei coſe neceſſarie alla vita l' articolo degli alimenti è quello, che fa propriamente il ſoggetto della ſcuola di Salerno, ma ſe ſi tratta degli altri, non è, che per occaſione, e di paſſaggio.

Tutto il Mondo ſi ſottoſcriverà ſenza veruna difficoltà al conſiglio dato ai letterati di avvezzarſi a cenar leggiermente. (c) Quello però che è migliore, e che vien forſe più ſtimato in queſto Poema ſi è la deſcrizione dei quattro principali temperamenti, il ſanguigno, il collerico, il flegmatico, il melanconico, ſiccome ancora dei ſegni, dai quali può talun giudicare qual è quello, che predomina. Li ſanguigni, dice l' Autore ſono graſſi, di color rubicondo, ſono allegri, ſon generoſi, ſon bravi, ſon di un ottimo cuore. Li collerici ſono di patina giallaſtra, ſono magri, aſciutti, vivaci, arditi, impetuoſi. Li flegmatici ſono pallidi, graſſi, pigri, deboli, peſanti. Li melanconici ſono ſcoloriti, ſon taciturni, dormono poco, ſono timidi, aſtuti, oſtinati.

Confeſſo per altro, che ad onta di tutte queſte belle oſſervazioni la Scuola di Salerno, ſproveduta delle note, delle quali Arnaldo di Villa nova, ed

(a) Il Dottor Freind fa vedere che un Ebreo famoſo, Beniamino di Tudel, ritornando del 1165 da un viaggio che fece preſſochè per tutto il Mondo, lodò Salerno come il miglior Seminario di Medicina da lui conoſciuio tra li figli tutti di Edom, vale a dire, tra li Criſtiani.

(b) Hoc opus optatur quod flos medicinæ vocatur.

(c) Ex magna cœna ſtomacho fit maxima pœna,
Ut ſis nocte levis, ſit tibi cœna brevis.
Cap. 5. verſ. 4.

alcuni altri letterati l'hanno arricchita, mi par cosa di poco momento, e volontieri mi soscrivo al giudicio di Lommio, (*d*) il qual dice, che niente ei conosce in tutti li scritti dei Medici, che abbia meno eleganza, e minor gusto.

Del resto GIOVAN DI MILANO, Autor della Scuola di Salerno, non è il solo, che abbia dato in versi regole per la sanità. Vene sono degli altri, i quali ad imitazione di lui hanno fatto parlar le Muse col linguaggio della Medicina. Io li presenterò tutti a' miei leggitori; il numero non è grande, benchè sien vissuti in tempi assai diferenti, presto, e brevemente nulla ciò ostante li porrò in vista.

Il secondo dopo Giovan di Milano è CASTORE DURANTE (*e*) il quale ha certamente scritto con più

(*d*) Minus placet quod fieri hodie à multis video, versiculos aliquot inconditos, scholamque sequentibus Salernitanam, qua vix scio, an quicquam in litteris medicorum inelegantius sit aut indoctius. Lom. Comment. in Celsi librum prim. de san. tuend. epist. nuncupat.

(*e*) Comincia questi con una breve, ma elegantissima descrizione dalla scielta dell' aria, in cui devesi vivere:

Si cupis incolumen vitam producere, cælum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis.
Quodque movet madidus morbosis Africus auris
Purum ama, & ad solem nascentem, & lumine apricum
Purgatumque Euro & Boreali frigore tersum.

Io però non posso a meno di far qui una osservazione, ed è ch' ella è cosa molto pericolosa usar il linguaggio delle Muse per dar precetti sopra una materia così dilicata, come si è la sanità. Talvolta sollevando il suo stile il poeta esce dalla materia, e parlameno da Medico, che da Poeta. Ella è cosa facile giustificar con un esempio quanto quì si asserisce. Volendo Durante, dopo Ippocrate descrivere le qualità essenziali all' acqua, per le quali ella è buona, parla così:

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aer,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breviter, modico simul igne calescat
Utilis & duris apta leguminibus.

Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosa valete
Pocula, nam vincit optima lympha merum.

più eleganza, e con più dottrina, che il suo Antecessore. Nato in Roma, e Medico di Sixto V. dedicò a questo Pontefice il suo Poema, e per compiacer certe Dame (*f*) lo commentò in lingua Italiana col titolo di *Tesoro della Sanità*.

Questo tesoro non è altro, che una chiara, e ristretta compilazione dei precetti d' Ippocrate, e di Galeno sopra li sei articoli necessarj alla salute con alcune osservazioni del gusto dell' autore appropriate al luogo, in cui egli viveva. Come v. g. raccomanda egli cantar i Salmi, (*g*) e legger qualche divota istoria per nutrir l' anima, ed elevarla, onde renderla con ciò capace di resistere alle infermità corporali, e trionfarne. Quello che è di più singolare, si è, che Durante così prolisso sopra il capitolo degli alimenti, che a di lui tempi erano tanto in uso, par faccia tra tutte le altre cose una gran stima dei Toppi, (*h*) delli Ranocchj, (*i*) e dei Porci-spini. (*k*)

Di tutti però li Poemi, che trattano della sanità, e che sono a mia notizia, il miglior senza paragone è, per mio credere, *l' Arte di conservare la Sanità*, composto dal Dottor ARMSTRONG. S' io volessi accennare tutti i bei passi, che visi trovano, e tutte le descrizioni eleganti, che vi si leggono, conver-

Così parla il Medico, ma il Poeta apparentemente rammentandosi che *nec vivere carmina possunt, quæ scribuntur aquæ potoribus*, immediatamente soggiunge

Vina bibant homines, animalia cetera fontes.;

Absit ab humano pectore potus aqua.

(*f*) Il Thesoro della sanità.

(*g*) Il cantare i Salmi ed attendere all' istorie teologiche, dilettando all' animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diventano più forti a resistere all' infermità, & a superarle.

(*h*) Nil juvat umbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita, & mors hic tibi somnus erit. Pag. 216.

(*i*) Ranarum alba caro, sed semper durior esca. Pag. 282.

(*k*) Utere Echino hilaris, stomachum fovet, illia mollit. Pag. 221. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(*l*) Art. of. preserving. health.

rebbe intieramente copiarlo. Per altro non v' ha in esso poema cosa alcuna di nuovo. La gran mira dell' Autore sì è, eccitare ad una erudita osservazione delli giudiziosi precetti degli antichi riguardo alla materia. Per tal motivo ha messi in rima i loro precetti, ed adopera tutta l' arte per ornar delle debite grazie, e venustà la Poesia, benchè ha egli coll' esempio suo confermato tutto quello che fu detto tante altre volte dagli Antichi, e ripetuto pur anche riguardo all' efficacia della Medicina, e sopra gli istromenti, ed il canto.

CAPITOLO XIII.

Di Marsilio Ficino e di alcuni altri che furono di opinione doversi unire l' Astrologia alla Medicina per conservare la Sanità

Qualche sentimento nel fine sopra Platino di Cremona.

MA facciam ritorno alla Prosa. Si sa che innanzi la presa di Costantinopoli alcuni famosi Dottori greci (*a*) chiamati ed anche fermati a Fiorenza, ed a Venezia per li Sigg. de' Medici, e per altri distinti Soggetti, aveanvi introdotto il loro linguaggio, ed i tesori della loro scienza, quando nell' anno 1453. i Turchi si furono impadroniti della Capitale dell' Impero di Oriente, moltissimi di que' dotti Greci (*b*) vennero cogl' altri in Italia portandovi i lor manuscritti, e vi furono accolti con sommo aggradimento da molti letterati curiosi d' imparar la lor lingua, e di esser fatti partecipi dei loro lumi. Con questi dotti fuggitivi tutte le Scienze vennero unitamente e furono per sin da allora traspiantate nel

(*a*) Tra gli altri Joan Argiropile, ed Emmanuel Chrysoloras.
(*b*) Come Teodoro Gaza, Lascaris ec.

nel nostro Occidente. La Medicina, che quasi languia semiviva, tornò ben presto, mercè la loro coltura a ravvivarsi, benchè oppressa dal peso dei pregiudicj, e difformata da una stravagante superstizione tanto dell' Astrologia, che della Magia, che l' avevano affatto oscurata, dacchè fu ella dall' antica Grecia portata, non puote più ella, che con gran stento ristabilirsi, e vi volle ancora gran tempo.

MARSILIO FICINO famoso ammiratore, e tradutor di Platone fu il primo tra i Medici, che dopo il risorgimento delle lettere scrisse sopra la sanità. Nato in Firenze, ed allevato nella famiglia del gran Cosimo de' Medici, ebbe l' onor d' essere l' ajo del di lui figlio, e fu molto beneficato. Tra le opere numerose, che sortirono dalla sua penna, una se ne trova la qual tratta unicamente sopra i pensieri, che deonsi avere per prolongar la vita, e per conservare la sanità. Nella sua Dedicatoria consecrata a Lorenzo de' Medici nipote di Cosimo, Ficino loda Galeno, come il più valente Medico, che abbia mai scritto a vantaggio del corpo, siccome fece Platone a favore dell' anima. Invaghito de' principj filosofici dell' allievo di Socrate, e di Plotino uno de' più famosi Platonici, unisce da un capo all' altro del suo Trattato le sottigliezze de' suoi Maestri con le regole importanti, ch' egli impronta di Galeno. Ciò che aggiunge poi di sua invenzione non fa onor certamente nè al suo buon gusto, nè al buon gusto di quel secolo: son questi precetti oscuri, poco giudiziosi, e dei quali la mala superstizione non può, che al dì d' oggi sovvertir le persone stesse meno istruite.

1. Ficino consiglia v. g. che in ogni settenio si prenda parere da qualche bravo Astrologo (*c*) dei perigli,

(*c*) Tu igitur si vitam perducere cupis ad senectutem, quoties septimo cuilibet propinquas anno, consule diligenter Astrologum: unde immineat tibi discrimen edisc ito: deinde vel adito Medicum, vel prudentiam. De studios. vir. produc. cap. 20.

gli, delli quali viene attualmente talun minacciato, per indi prender le necessarie cautele, ed i medicamenti assegnati dai Medici.

2. Raccomanda egli alli vecchj l' uso dell' oro, e dell' incenso, e della mirra ad imitazion delli Re Magi, i quali, dic' egli, offerirono simili doni al Creator delle Stelle, onde poi ottener dal medesimo benigne influenze dalli tre principali pianeti, Sole, Giove, e Saturno (*d*).

3. Quello ch' è ancora più inverisimile si è, che li esorta ad imitare lo stile sciocco di quelle vecchie streghe, le quali, per quanto pretendesi, avevano l' arte di far ringiovenire. (*e*)

Si crederà facilmente che una superstizione così grossolana, non sia stata per lungo tempo coltivata, e che abbia trovati pochi Medici del suo partito. Io però non voglio abusarmi della pazienza del mio Leggittore, ponendo quì sotto a' suoi occhj la serie vergognosa di tanti, quanti hanno data credenza a questa astrologia giudiziaria, ed i quali ad esempio di Ficino si son nella lor profession segnalati con tal puerile credulità.

Egli è ben però necessario ch' io faccia ancora qualche parola di MARTINO PANSA celebre Medico di Germania sul principio del secolo XVII. e consequentemente molto dopo Marsilio Ficino, il quale fioriva l' anno 1470.

Dedicò Martino al Senato di Lipsia nel 1615. un Trattato col pomposo titolo: *Libro d' oro sopra i modi di conservare la vita* (*f*). Attribuisce egli ai pianeti

(*d*) Sicut Magi thus, aurum, & myrrham tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove scilicet, Sole, & Saturno, stellarum Domino obtulerunt; ita senes accipiant eadem vitalia dona. Ibid. cap. 11.

(*e*) Communis quædam est vetus opinio, aniculas quasdam sagas, infantum sugere sanguinem quo pro viribus juvenescant, cur non & nostri senes sanguinem moderate missum e vena adolescentis sani sugant. Ibid. cap. 19.

(*f*) Aureus libellus de proroganda vita.

neti le maggiori virtù sopra la Sanità: vuole che si studino con attenzione gli aspetti, e le congiunzioni degli astri, che sono favorevoli, o dannosi secondo il temperamento, di cui è taluno, onde stabilirsi, e formar il suo domicilio in que' luoghi, ne' quali più favorevoli spirano le loro influenze (*g*). Insiste egli principalmente sopra la necessità di vegliare sopra gl' interessi della propria salute nella ricorrenza di ciascun anno climaterico, vale a dir, di ogni settenario, mentre, dic' egli con tutta la serietà, Saturno pianeta maligno è il regolatore ogni settimo anno della nostra vita; ed è nocivo alli spiriti vitali, disposto ognora a produrre qualche molesta rivoluzione nell' economia animale, talmente che non saprebbonsi avere sufficienti riguardi, o ricorrere al soccorso dell' arte, onde prevenir i pericoli, delli quali viene ciascun minacciato (*h*).

Devesi però confessare che tutto questo libro di Martin Pansa non è certamente di un medesimo gusto. Vi s' incontran de' passi, ne' quali in qualche modo corregge queste visioni astrologiche con dettami totalmente diversi. Così per esempio raccomanda egli moltissimo la pulizia nelle persone, nelle case, nelli vestiti, e nei mobili, perchè, dic' egli prudentemente, la sporcheria toglie il respiro, genera il verminoso, cagiona la rogna, e dà luogo a quantità di altri incomodi cutanei.

Dà egli pur anche un buonissimo consiglio ai Letterati, cioè di non perdersi di troppo nello studio, se non, la mattina, ed il dopo pranzo impiegarlo in qualche dilettevole lettura, come pure di riserbare le maggiori loro applicazioni al tempo d' inverno, e di star guardinghi al tempo di estate per il timore di non

(*g*) Ut ad quamcumque regionem potissimum inhabitandam, & excolendam tuum sidus te admonuerit eamdem tibi deligendam esse arbitreris. Part. I. cap. 24.

(*h*) Si quæ vero ex infaustis aspectibus pericula impendeant, tuum est arte, & prudentia illa prævenire. Ibid.

non rovinarsi; al che per fine aggiunge un' osservazione di cose, che sarebbe desiderabile, e di cui brama che tutti i letterati si prevalessero: cioè che quelli, che inclinano all' umor critico, e mordente, bramosi di sempre iscoprir i difetti degli altri, per poi sgarbatamente rinfacciarli, quasichè non fosse possibile far conoscere il loro merito, che coll' abbassare la buona stima degli altri, (*i*) consumando così con tal mezzo tutto il balsamico del loro spirito, e si abbreviano nel tempo istesso la vita.

Non si creda però, ch' io mi scordi un autor più antico di Martin Pansa, e quasi contemporaneo a Ficino. ANTONIO GAZIO di Padua non m' è nascosto. Io so che nel 1491. pubblicò egli un Trattato sopra la Sanità, ed il modo di vivere lungo tempo, sotto il titolo di *Corona fiorita*. (*k*) Benchè però siami tolto qualche non ordinario disturbo per avere tal Opera, non m'è tuttavia stato possibile di rinvenirla.

PLATINA di Cremona dedicò una picciola composizione al Cardinal Roverella nel 1529. sopra la Sanità. Egli non era Medico, e quasi tutto ciò, ch' egli dice, lo ha cavato da Celso, nè di esso ne faccio altra menzione che per esser egli stato, per quanto ricordomi il primo, che ha raccomandato alle persone dilicate di ben masticare i cibi, (*l*) se pur vogliono, che lo stomaco li digerisca conforme conviene, „ perchè dic' egli quando ingojasi quel che si „ mangia, egli è impossibile andar esente e da cru„ dezze, e da flatti. „

CA-

(*i*) Questa dispositione è l' ordinario preludio di una debole mente. Longino pensò molto diversamente. Protesta egli non aver mai veduti con piacere difetti in qualunque vogliasi autore. *Sect.* 33.

(*k*) *Corona florida*.

(*l*) S' approfitino di questo avviso quelli, che han perduti i lor denti per masticar ben ciò, che mangiano, e quanto mai possono, onde più sempre facilitarsi la digestione: può essere questa una lezione del pari ottima ancor per li vecchi, ed una sufficiente ragione per obbligarli a cibarsi di cibi men solidi, e più liquidi.

CAPITOLO XIV.

Di Luigi Cornaro, e di alcuni altri, ch' hanno avuta attenzione, esattezza, e curiosità, fino a pesar il lor cibo per meglio assicurarsi della propria Sanità.

LUIGI CORNARO nobile Veneto fiorì dopo il Platina. Si rese egli celebre con un picciolo, ma eccellente Trattato, intitolato: *la vita sobria, e regolata*. Ne darò in questo luogo un ristretto facendo parlare l' Autore.

Il poter del costume, così egli comincia, ha una strepitosa forza, e spesse fiate un grand' ascendente sopra lo spirito di maniera, che talvolta è più forte della ragione. Questa è la ragione, per cui la golla, e l' ubbriachezza fanno sempre maggiore il suo impero in Italia, e sono arrivate fino a gloriarsi di una intemperanza, la quale abbatte più viventi di quello che possano fare unitamente e la peste, e la guerra.

Quanti mai con mio sommo ramarico ho io veduti dalli miei amici, uomini di gran spirito per una parte, e di ottimi sentimenti ripieni, mancar nel fior dei lor anni per questa maledetta intemperanza? Quanti mai ne ha ella tolti dal Mondo, i quali potrebbero ancora far onore alla lor patria, ed essere un' ornamento della Società?

Nato di un temperamento il più debole, s' io avessi seguitato a tripudiare, vivendo come tanti altri, certamente non avrei molto tempo potuto resistere. Ero di già soggetto a molti malanni, dolori di stomaco, dolori colici, principj di podagra: quasi del continuo mi veniva una picciola febre lenta, ed una insoffribile alterazione. Dall' età di anni trenta cinque fino alli quaranta mai ho cessato di contrastare con questi incomodi, ed ho pressochè disperato di più guarire.

In vano i più bravi Medici si adoperarono per quan-

quanto mai poteva l'arte lor ſuggerire, per liberarmi, ma in fine iſcoprirono la loro impotenza, e mi paleſarono che lor più non reſtava, che un ſol rimedio per ſalvarmi la vita, ſe pur baſtavami l'animo di prenderlo, e di continuarlo. Era queſta una vita ſobria, e regolata, che mi eſortarono ad intraprendere, aſſicurandomi, che ſe dai diſordini mi furono tante malattie cagionate, una coſtante temperanza avrebbe potuto eziandio liberarmene. Mi aggiunſero innoltre, che omai non eravi più tempo da perdere, e che biſognava inceſſantemente o appigliarſi a tal regola, o determinarmi a morire, e che qualora aveſſi io voluto differire ſol pochi meſi, io laſcierei di più vivere.

A principio non così facilmente m' arreſi ad una così ſevera lezione, ma ſentivo che i miei mali andavano più ſempre aumentandoſi, ſenza che mi ſentiſſi per conto alcun raſſegnato a morire: che però preſi finalmente il partito, e mi riſolſi di ſeguitare i loro conſigli, eſſendomi ſenza ulterior dilazione obbligato a praticare quanto mi aveano propoſto.

Nè ebbi motivo di pentirmi. Oſſervai appena per qualche tempo la dieta preſcrittami, che ſubito ne godetti gli effetti, e non ero per anche arrivato al fine dell' anno, che non ſolo mi accorſi aver di molto migliorato il mio ſtato, ma eziandio mi trovai da ogni mio male perfettamente guarito.

Starà, ſenza dubbio, in eſpettazione ciaſcuno di venir informati in che principalmente conſiſteva tal dieta: ed eccola. Mi avezzai a non prender altro, che per ciaſcun giorno dodici oncie di cibo ſolido, in pane, mineſtra, roſſi d'ovo, carne, peſce ec. con quattordici oncie di liquido: per altro non traſcurai nel tempo medeſimo alcuni altri riguardi: ſcanſai per quanto mi fu poſſibile il gran freddo, e il gran caldo, il moto violento, le converſazioni notturne, e tutto ciò alla per fine che ſi chiama diſordine funeſto alla ſanità.

Egli

Egli è ben vero che non si possono nè prevedere, nè prevenire una infinità di accidenti, che ingannano la vigilanza ancor più prudente: ma con l'esperienza ho scoperto, che il ben regolare la bocca impedisce per ordinario le cattive conseguenze. Due esempli di particolare considerazione mi faranno ragione su tal proposito.

Contro ogni ragione noi perdemmo una lite di gran conseguenze per la nostra casa. Uno de miei fratelli, ed alcuni altri miei parenti, i quali non facevano una vita del pari frugale, furono così penetrati dal dolore di questa perdita, che caddero ammalati, ed anche morirono. Io ero il più danneggiato su tal affare, per altro la mia sanità non patì alcun detrimento, e fui riserbato a giornate assai più felici. Un'altra volta m'accadde la disgrazia di ribaltarmi precipitosamente da una carrozza a motivo che li cavalli sentendosi di troppo sforzati, si presero il morso alli denti: mi strascinarono eglino per lunga pezza, prima che si avesse potuto fermarli: mi cavarono al fine dalla carrozza con la testa, e con tutto il corpo fracassato, un braccio, ed una gamba slogati, in una parola, mi cavarono in uno stato ben degno di compassione. A prima vista volevano i Medici farmi fare una cavata di sangue, e ben nettare le strade per prevenire la infiammazione: ma persuaso dappoi, che la vita regolata, che da lungo tempo io menava, mi aveva impedite le strade al raccoglimento di umori, delli quali si avessero potuto temerne la mossa, io mi opposi ai loro ordini. Li pregai bensì farmi rimetter il braccio, e la gamba, e senza prender alcun rimedio io guarì prestissimo con gran stupore di quanti mi conoscevano.

Un'altra verità di somma importanza, di cui mi ha già convinto l'esperienza, ella è, che se dopo aver lungo tempo osservato la stretta regola che mi sono prescritta, determinassi mai di fare qualche mutazione, venivo ad esponermi ad un estremo pericolo.

Sa-

Saranno da quattro anni in circa, che tutta la mia
famiglia unitamente colli miei Medici volle persua-
dermi a prender un poco di più cibo á motivo dell'
avvanzata mia età, e della mia debolezza: mi fu co-
sa facile loro rappresentare, che conforme mi si an-
davano diminuendo le forze, stentavo ancor più a
digerire, perciò anzichè nutrirmi più del solito, do-
vevo per lo contrario mangiar meno, e dar al mio
stomaco meno aggravio dell' ordinario: non si per-
suasero eglino di una tal mia asserzione, perciò m'
indussi a seguitare le lor cordiali, e premurose esor-
tazioni. Accrebbi il cibo per due oncie, ed altret-
tanto feci della bevanda, di tal maniera che prende-
vo ogni giorno quattordici oncie di solido, e sedici
oncie di liquido. Ma che ne avvenne? A capo di
dieci giorni incirca in vece di aver più vigore, e
più brio, mi trovai aggravato, abbattuto, di cattivo
umore, ed incomodo a tutti quelli, che mi venivan
d' intorno. Nel duodecimo giorno mi sorprese un
attacco di violente collica, che mi durò per il ter-
mine di ventiquattro ore, e che fu seguitata per tren-
tacinque giorni allo incirca da una febbre continua,
che non mi lasciò più quietare nè giorno, nè not-
te, e mi mise in fine poco meno che morto. Per la
Dio grazia però mi ricuperai, e ritornai alla pri-
miera mia regola, ed eccomi arrivato all' età di ot-
tanta cinque anni con piena, perfetta salute di corpo
e di spirito.

Solo, e senz' ajuto di alcuno monto a cavallo, e
con le mie gambe cammino sull' erto di un monte,
e presentemente di fresco ho composta una Comme-
dia cui, se mi sta bene il dirlo, non mancavi il sale
di un' innocente allegria, nè di un giocoso, ed ame-
no trattenimento. Lorchè, terminati i miei partico-
lari interessi, e dopo aver assistito al Conseglio, ri-
torno a casa mia, e vi ritrovo undici miei nipo-
tini, la cui educazione, puerilità, cantillene, e pic-
ciole goffagini mi divertono quanto basta; spesse fia-
ta al-

te alla loro unisco ancor la mia voce, e vedo che la ho ancora egualmente e chiara, e forte, che prima. Mi ritrovo in una parola per ogni verso l' uomo più felice del Mondo: lungi dal far una vita languente, e malinconica, ho buona vista, e miglior udito, sono allegro, niente m' incomoda, e non provo qualunque siasi principio de' mali, de' quali suol esserne origine l' intemperanza.

Che vi rimane dunque di più? e che posso fare di meglio, impegnato in una sobrietà sì preziosa, alla quale son io debitore di giorni così felici, se non a tutto mio poter commendarla a tutti li miei amici? Così volesse Iddio, che venissero tutti dal mio esempio, e dalle mie lezioni incoraggiti! Dio voglia che chiunque è dotato di ragione, e dalla medesima vien regolato, ne possa far uso per acquistarsi un fondo di salute, qual deve anteporsi a tutte le ricchezze del Mondo!

LEONARDO LESSIO dottissimo Gesuita di Lovanio, che visse verso il fine del Secolo XVI. è uno di quelli, che più di tutti approfitossi delle lezioni del Cornaro. Il suo trattato della vita sobria, e regolata gli piacque a tal segno, essendogli capitato alle mani, che affin di propallare, ed accreditarne le massime compose il suo *Hygiasticon*, o sia *il vero metodo di conservar la vita, e la sanità fino alla più decrepita vecchiaja*. Egli è una lode continua della sobrietà, considerata come il principale fondamento della sanità. A principio Lessio la definisce, dicendo, che per vivere sobriamente egli intende non mangiar, ne bever più del bisogno, secondo i diversi temperamenti, acciò l' anima si trovi sempre in istato di facilmente acudire a tutte le sue ordinarie funzioni. Spiegando in seguito il suo stesso pensiero dice, che la misura del mangiare, e del bere per cadaun individuo non è, che quella quantità precisa, che può lo stomaco digerir perfettamente, e ch' è sufficiente per ajutar e l' anima, e il corpo a fare

le rispettive loro funzioni nella vocazione, cui hal-
li costituiti la Providenza. Ma siccome vi potrebbe
ancor succedere dello sbaglio o nelle misure di ciò,
che può lo stomaco perfettamente digerire, o sopra
di ciò, che è sufficiente per sostenere gli uomini nei
doveri del loro stato rispettivo, il dotto Gesuita dà
sopra di questo quattro regole principali.

Prima regola: chiunque e mangia, e beve a tal
segno, che il suo spirito non sia più capace di adem-
pier qualche obbligo del suo stato, si nutrisce di trop-
po, e deve scemar il cibo. E se in una qualche fa-
tica puramente corporale si trova attivo, e robusto
anche prima del mangiare, ma poi dopo il mangia-
re la cosa vada diversamente, e si sente aggravato,
e pesante, sarà questi un infallibile contrassegno, che
averà fatto qualche sproposito, perchè se si mangia,
e si beve, ciò non si fa, che per riparar le forze del
corpo, non mai per opprimerlo.

Seconda regola: benchè non sia possibile ridurre ad
una stabile, ed uniforme misura la quantità conve-
niente del mangiar, e del bever a causa della diffe-
renza delle persone, delle età, de' temperamenti, e
delle professioni, credesi poter dire, che siano suffi-
cienti a persone dilicate, e sedentarie dodici, o qua-
tordici oncie di cibo solido sia pane, sia carne, sia
pesce, con poco dopo una quantità eguale di liqui-
do. L'esperienza ha fatto giustizia a questa proposizio-
ne (*a*) principalmente per i Letterati, la cui occu-
pazione ordinaria sono lo studio, e la meditazione.

Terza regola: importa poco la qualità del cibo, o
della bevanda, (*b*) purchè sia del numero di quelle,
la cui bontà è stata fatta conoscere dall' ordinario uso,
e che

(*a*) In questo noi crediamo, che Lessio s' inganni, e che quasi in
tutti li casi debbasi più bevere, che mangiare.

(*b*) Si osservi in tanto che qui parlasi unicamente delle perso-
ne forti, e robuste: le persone deboli, e dilicate starebbero molto
male.

e che non ripugnano per conto alcuno al temperamento di quello, che sene serve, e che non ne prende, che colla necessaria misura.

Quarta regola: Affin di liberarvi a poco a poco dalla vostra passion ordinaria di tripudiare, accostumatevi a considerar le vivande, che vi vengono presentate, non tali quali vi appariscono in tavola, ma quali saranno, dacchè vi avranno nutrito. Pensateci, che quanto più l'odore, ed il sapore vi pajono amabili, tanto più produrranno di corruzione, e di acrimonia nel vostro corpo, e di danno alla vostra sanità.

Per confermar queste quattro regole Lessio apppellasi all'esperienza. Conferma egli quanto ha quì detto a favor della sobrietà coll'esempio di molte persone, che ne han fatta la prova, e le quali confinate in luoghi deserti hanno vissuto, e passati li cent' anni senz'altro nutrimento che di pane, di acqua, di dattili, e d'insalata. Tale, dic'egli, visse Paolo Eremita cento quindici anni, de' quali per testimonianza di S. Girolamo ne passò quasi cento nel deserto, non essendosi egli per tutti i primi quaranta anni cibato, che di dattili, di acqua pura, e gl'altri di pane, e di acqua. Così S. Antonio pervenne all'età di cento cinque anni, ottanta de' quali, al dir di S. Atanasio egli consumò nella solitudine, non essendosi di altro nutrito, che di pane, ed acqua, avendovi aggiunto nel fine della sua vita un poco d'insalata. Così Arsenio Maestro dell' Imperador Arcadio arrivò all'età di cento vent'anni, i primi settanta cinque de' quali consumò egli nel Mondo, e gli ultimi cinquanta cinque al deserto nella più severa astinenza. Così conservossi Epifanio cento quindici anni osservando una rigorosissima dieta. E per coronar tutti questi esempj, col più recente, e più meraviglioso di tutti, secondo l'intenzione del dotto Gesuita di Lovanio, nella stessa maniera il Cornaro dimostra l'aggiustatezza delle sue regole, ed il

 va-

valor della sobrietà, essendo egli oltrepassato i cent' anni di vita, che contava appunto, lorchè morì in Padova del 1566.

CAPITOLO XV.

Delli Medici del Secolo XVI. che scrissero sopra la Sanità prima che fiorisse Santorio, e sono Tommaso Filologo di Ravenna; Vido Vidio; Girolamo Cardano; Alessandro Trajano Petrona; Levino Lemnio; Jasone Pretense; Antonio Flumanello; Giovanni Valverde di Amusco; Guillelmo Gratarola; Enrico de Rantzavu; Emilio Dusio; Ferdinando Eustachio; Oddone de Oddis.

TOMMASO FILOLOGO di Ravenna dedicò a Papa Giulio III. un Trattato latino *sopra il modo di vivere cento vent' anni*, (a) quale egli dice aver cavato con molta fatica, ed attenzione dalli scritti de' Dottori. Molto egli duolsi dei funesti progressi cagionati in Venezia dall' avarizia, e sensualità, laddove prima vedevansi per le strade moltissimi Senatori più che centenarj, e nulla men venerabili per la bionda loro canizie, che rispettabili per le lor ricche Toghe, a suo tempo dappoi uno solo non sen vedeva, che fosse almeno nonagenario. Per rimetter in pristino il tutto, esorta egli li suoi contemporanei alla continenza, ed alla sobrietà: raccomanda, che per quanto è possibile preferiscansi i luoghi ne' quali è l' aria pura, e sana, e se non m' ingauno, egli tra tutti li Medici il primo gridò contro il pregiudicevol costume di tener nelle gran città cimiterj, che infettino l' atmosfera, e che v' attraggano malattie dolorose con le esalazion, che si fan dai cadaveri. „ Io certamente, dic' egli, non comprendo,

„ co-

(a) *De vita ultra 120 annos protrahenda.*

„ come al giorno d'oggi possa approvarsi un' usanza
„ che le nazioni più illuminate dell' Antichità hanno proscritto con leggi le più solenni. „

Verso la metà del Secolo XVI. VIDO VIDIO Fiorentino pubblicò un grosso libro *sopra la sanità dei corpi in generale, e di cadauno dei di lui membri in particolare*, (*b*) opera, se deve credersi, purgata da tutti gl' errori delli Greci, e degli Arabi. Francesco I. lo chiamò a Parigi, dove egli insegnò la Medicina fino alla morte di questo Monarca, e Magnifico protettor delle Scienze, dopo di che tornò a goder nella propria patria il favor di Cosimo gran Duca della Toscana.

In quest' Opera ha Vidio imitata talmente la teorìa di Galeno, senza nemmen ispiegarlo meglio con qualche esempio prodotto dalla sua stessa pratica: ed è sì abbondante, è prolisso nelle distinzioni, e divisioni cavate da Avicenna; e si unisce così intieramente a questi maestri dell' arte, che non può dirsi aver egli in tutto il suo libro un sol precetto che sia nuovo di qualche rimarco, tuttochè sia stato indubitabilmente fornito l' autore di una scienza assi ampla.

Lo stesso poco più poco meno dir devo del famoso GIROLAMO CARDANO. Abbenchè sia egli moltissimo difuso ne' suoi scritti sopra la sanità, non v' ha però aggiunta quasi alcuna regola interessante sopra tale materia, alle altre che trovansi nelle opere de' suoi antecessori. Discese Cardano da una Famiglia nobile di Milano, e si trovò in Padua nel 1500, ove rifuggiossi la di lui madre per fuggir dalla peste. Molti lo celebrano come un dottore, le cui cognizioni furono delle più vaste, ed in qualità di Medico gli viene attribuito il glorioso riuscimento di aver guarito essendo stato chiamato, dall'Italia

(*b*) De tuenda valetudine generatim libri sex, membratim libri quatuordecim.

in Scozia, l'Arcivescovo di S. Andrea da una malattia molto pericolosa: altri però ne han poca stima. Tuttochè veggano esservi nel di lui libro cose bellissime sopra i modi di conservar la salute, e di prolongarsi la vita, pretendono nulla ciò ostante che sia Cardano un autor molto ineguale. Quello che v'è di certo si è, che abbia egli ardire di criticar Ippocrate, e Galeno sopra cose, che sono state approvate da tutto il Mondo, eccettuato lui solo. Non si è mai veduto un' inimico più acerrimo di qualunque esercizio, benchè di poca fatica, che acceleri la respirazione, o che promova il sudore. Dice egli con tutta serietà che gli alberi vivono più che gli animali, perchè giammai sortiscono dal proprio posto. A di lui dire il trattato di Galeno sopra la sanità è pieno di errori, e la gran prova, che adduce per darne una cattiva idea, è, che Galeno sia morto di anni 77. ridicola obiezione, la cui falsità ha egli avuta tanta imprudenza di far sentire a tutto il Mondo, lorchè egli ancora venne a mancare di anni 75.

Rendasi però a Cardano quella giustizia, che gli è dovuta; egli è il primo che abbia specificate le indicazioni, e i sintomi, che promettono vita lunga a quelli, che sene trovano attaccati, e son questi 1. esser nato almeno per una parte da Genitori che siano vissuti lungo tempo: 2. esser di una complessione felice, allegra, e superiore alle inquietudini, ed ai pensieri molesti: 3. che dorma molto, e di buon sopore.

Imitator del Cornaro, e della di lui direzione, raccomanda, che si mangi poco, come faceva egli stesso. Potrebbe anch' essere, che la dieta da Lui prescritta fosse troppo austera per le persone, che sono obbligate ad una vita attiva, e faticosa, potrebbe illanguidir le lor forze, e pregiudicare la loro salute; quella però ch' egli ordina alle persone di dilicato temperamento, ed a quelli, che fanno una vita sedentaria, e che sono spesso oppressi da pensieri,

e da

e da inquietudini, non è certamente quella tal parte della sua Opera, che non siasi resa degna di tutta la stima.

„ Ecco al suo dire la vera regola per mangiare,
„ e per bevere; ella è, che dopo il pranzo non devasi sentire nè debolezza, nè gravezza di stomaco, ma che subito si trovi in istato di passeggiare,
„ se gliene vien voglia, o di scrivere, se bisogna;
„ che il sonno non sia abbreviato, nè interrotto a
„ causa della cena; che allo svegliarsi della matina
„ non abbia male di testa, nè gusto cattivo in bocca, e che per lo contrario sia sollevato, e ristorato col sonno.

Quello che è poi il più degno di osservazione in tutta l' Opera di Cardano, vedesi nel suo quarto libro. Si diffonde principalmente sulla vecchiaja. Piace infinitamente il modo sociabile, e facile, l' umor gioviale, che ei mostra nell'età di 73. anni. Ella è cosa piacevole vederlo animato delle vive speranze fino sull' orlo della sepoltura. „ Io son più allegro,
„ egli esclama, di quello che sia mai più stato in
„ tutta la mia gioventù. Egli è vero, che converrà
„ morire, ed abbandonare gli amici: tutto questo
„ già so; ma so altresì, che eglino ancora mi seguiranno, e che in questo fratempo ne troverò
„ degli altri laddove andrò. „

Non passò gran tempo dopo la morte di Cardano, quando ALESSANDRO TRAJANO PETRONA dedicò a Gregorio XIII. e pubblicò il suo Trattato *sopra i cibi delli Romani, e sopra la conservazione della lor sanità*. Trattò egli della situazione dell' aria, dei venti, dell' acqua, e delle stagioni favorevoli in questa Capital dell' Italia, del modo di nutrirsi, delle vigilie, delli digiuni solenni, che vi si osservano, dei mali epidemici, che vi regnano. Tale Opera fu scritta con molto senno, e con somma esattezza, ed è un'eccellente modello per tutti li Medici, che vogliono servir la città, in cui si trovano.

Molti altri autori, oltre queli, che ho già nominati, hanno scritto nel Secolo XVI. prima di Santorio sopra le attenzioni, che devono praticasi per la conservazione della salute. Farò menzion delli principali, affin che possansi consultare, qualor abbiasi curiosità di farlo, ma senza molto estendermi su le lor Opere. Si son ben osservate (c) „ le regole per la conservazione della sanità, e quello „ che v' è da dirsi sopra la qualità e sopra la scelta „ dei cibi è uno de' soggetti, che soffre meno di „ cambiamento fino dai tempi ancor più rimoti, „ dopo li Greci, e li Arabi fino al famoso Santorio verso il fine di questo Secolo.

Alla testa di questi autori, ch' io son per mostrastrare coll' ordine cronologico evvi LEVINO LENNIO nato l' anno 1505. in Zelanda, laddove esercitò la Medicina con grande applauso per più anni. Sensibile fuor di modo alla morte della consorte, si fece ordinar Sacerdote, e da questo punto ordinò tutti i suoi scritti in lezion di morale, ed in precetti di Medicina. Impiega le sue esortazioni verso una vita virtuosa per conservar la sanità dell' anima, e del corpo, facendo osservare, „ che la sanità conservasi „ con la temperanza nel mangiare, e nel bere, col „ fuggir eccessi gli sono niente meno indecenti, che „ pregiudichevoli, e col sostener una gran moderazio- „ ne in tutte quelle cose; che Galeno chiama custodi „ della salute, (d) e li moderni chiamano *sei cose* „ *non naturali*; non che sien elleno realmente tali, „ ma perchè in fatti non appartengono al corpo, „ come il sangue, e gli umori, abbenchè bastevolmente influiscono sopra il suo stato per disturbar- „ lo, e distruggerlo qualor non impieganſi a do- „ vere. „

JA-

(c) Le Clerck piano dell' Istoria della Medicina pag.
(d) Lennio non abbada che Galeno fu il primo ad introdur questa denominazione delle sei cose non naturali

JASONE PRATENSE di Zelandia come Lennio, fece egualmente che lui un Trattato *sopra la conservazion della sanità*, (*e*) e si fece conoscere nel 1538. Egli lamentasi, che per la moltiplicità di occupazioni ammassate, e di una malattia di nove mesi non ha potuto ispiegar le sue idee sopra di una tale materia, come avrebbe desiderato, e come aveva concepito. Ciò non ostante trovasi in lui un uomo pieno di spirito, che scrive di una maniera tutta uniforme alli buoni autori, e che ha saputo aggiungere certe grazie in un' Opera, in cui, qualor ben riflettasi, nessuna cosa vi si scuopre di nuovo.

ANTONIO FLUMANEL Veronese scrisse nel 1540. *sopra le regole, che si convengono ai vecchj*. (*f*) Dichiara egli stesso non essersi punto allontanato dai pensieri d' Ippocrate, e di Galeno.

GIOVANNI VALVERDE da Flumaseo era Spagnuolo. Nel 1552. fece egli comparir alla luce il suo Trattato *sopra la salute del corpo, e dello spirito*. (*g*) Dedicò egli questo trattato al Cardinal Girolamo Veral: è egli breve, ma molto dotto. Siccome avea l' autore molto viaggiato, ed in paesi molto lontani, erasi messo in istato di piantare con la esperienza di se medesimo la necessità di questa massima, che conviene cioè mutar il modo di vivere secondo il clima, dove taluno ritrovasi. ,, In ,, Scozia v. g. dic' egli, non poteva far a meno di ,, mangiare con più frequenza, di quello che ordi- ,, nariamente soleva nel suo paese natio. (*h*)

Trovasi un libro di GUILLELMO GRATAROLA Piamontese *sopra la sanità dei letterati, e dei*

(*e*) De tuenda sanitate

(*f*) *De senum regimine*.

(*g*) *De animi, & corporis sanitate ad Hyeronimum Vallum Gardinalem*.

(*h*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud Scotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus.

e dei Magistrati (*i*) stampato nel 1555. Raccomanda esso la temperanza, massimamente in queste cinque cose, nel mangiare, nel bere, nel faticare, nel dormire, nel matrimonio, ed in detti precetti s'appoggia egli sopra l'autorità d'Ippocrate, e di Galeno, i quali al suo dire hanno raccomandato questa moderazione, come cosa la più efficace per conservare la sanità.

ENRICO DI RANTZAVV Cavalier Danese fece nell'anno 1573. un trattato *sopra la conservazione della sanità, e sopra l'uso della sua Famiglia*. (*k*) Il primo principale precetto di questo libro si è adorare, e servir Dio, e dimandargli con sue divote preghiere, ch' egli si degni conservarci la sanità; perchè, dic'egli, benchè abbiano gli astri le loro influenze, egli è però sempre vero, che le preghiere, lorchè si spiccan dal cuore, riportano grandi vantaggj (*l*).

EMILIO DUSIO compose nel 1582. il suo libro *sopra le diligenze che si devono praticare per la sanità*, (*m*) e lo dedicò a Carlo Duca di Savoja. Il miglior ch'egli abbia in quest' Opera tutto lo ha cavato da Galeno.

Devo ancor far menzione di FERDINANDO EUSTACHIO, figlio di Bartolomeo il famoso anatomico. Dedicò egli nel 1589. a Sixto V. un Trattato intitolato *della prolungazion della vita umana mercè gli ajuti della Medicina*. (*n*) Confuta molto bene i ragionamenti, che si fanno, per provar, che la Medicina non potrebbe prolongar i nostri giorni, ma poi non dice i mezzi, che devono praticarsi per conservarne gli effetti.

Troppo sarei tedioso se parlar volessi di tutti li Me-

(*i*) De litteratorum, qui magistratum gerunt, conservanda valetudine.
(*k*) De conservanda valetudine in privatum librorum suorum usum.
(*l*) Astra valent aliquid; plus pia vota valent.
(*m*) De tuenda valetudine ad Carolum Sabaudiæ Ducem.
(*n*) De vitæ humanæ a facultate medica prorogatione

Medici, che hanno azzardato produr qualche loro studio particolare sopra le proporzioni, che devonsi ammettere tra li diversi cibi, nei differenti pasti, cautele per altro che sonosi eglino figurate come essenziali alla sanità. ODDONE DE ODDIS v. g. publicò nel 1570. un Trattato sopra la proporzione, che deve passare tra il pranzo, e la cena (o). Vuol egli che si pranzi leggermente, e che lautamente si ceni.

CAPITOLO XVI.

Di Santorio. Scoperta molto importante di questo Medico sopra la insensibile traspirazione, ed osservazioni sopra di quella. I Medici, che hanno adattato il metodo di Santorio ai rispettivi lor climi, come Dodart in Francia, Keil in Inghilterra, di Gorter in Olanda, Rogers, e Robinsone in Irlanda, e Linen alla Carolina. Loro afforismi. Inspirazione dell' umidità dell' aria, ed osservazioni fattevi dal Dottor Jones.

SANTORIO SANTORIO nacque nell' Istria, regione d' Italia sotto il Dominio Veneto. Fece egli tutti li suoi studj in Padova, ed ivi diventò uno de più celebri Professori di quell' Università. Da Padova fu chiamato in Venezia, e sebbene per poter ivi praticar l' arte Medica era necessario rinunciar alla Cattedra; la Repubblica nulla ciò ostante diedegli una pubblica testimonianza della sua stima, decretando, che se gli passassero, nulla meno che prima, tutti gli emolumenti, delli quali godè effettivamente fino alla sua morte, che successe nel 1636. il 75. della sua vita.

Aprì Santorio nella Medicina un campo affatto nuo-

(o) De cenæ, & prandij proportione.

nuovo, ed affatto sconosciuto prima di lui a tutti li Medici, ed a tutti li Filosofi: con una gran quantità di continuati esperimenti, con un' incredibile assiduità di 30. anni stabilì egli le diverse leggi *dell' insensibile traspirazione*, che si fa in noi, o per dir meglio pubblicò egli tali aforismi sopra questa materia, alcuni de quali sono per la sanità di un uso così sicuro, che assolutamente non è possibile il poterli passare sotto silenzio. Bisogna però saperne far l' elezione; bisogna saper distinguer quelli, che sono stati confermati dall' esperienza, e che unicamente si appoggiano alla teoria tanto falsa, la quale puote togliere la mano a tutti li Medici del tempo di Santorio. Non sarà peravventura discaro far quì il confronto delle esperienze che ha fatte questo dotto Soggetto *esaminando il corpo umano*, con le osservazioni, che aveano fatte gli Antichi sopra la *Temperanza*, ed il *Moto*, per iscoprir l' armonia delli uni cogl' altri. E sebben lontani da due differenti principj, sono e gli uni, e gl'altri arrivati a dar le regole istesse per la conservazion della sanità: così le loro esperienze, e le loro osservazioni si sono vincedevolmente manifestate, e confermate.

Non v' ha dubbio alcuno aver Galeno di già compresa la insensibile traspirazione de' nostri corpi. In confermazione di ciò, io non ricerco altre prove che le seguenti parole di questo gran Medico. „ „ Questo vapore escretorio, dic' egli (*a*) viene tramandato fuori dei corpi per certi piccioli orificj, „ che li Greci chiamano porri, e che sono sparsi „ quà, e là per tutto il corpo, specialmente sopra „ la pelle, e viene cacciato fuori parte per via del „ sudore, e parte per una insensibile traspirazione, „ la quale si sottrae alla nostra vista, e di cui po„ chi conoscono solamente la esistenza. „

Da Galeno sino al fine del secolo XVI. tutti ge-

ne-

(*a*) De sanit. tuend. lib. 2. cap. 12. sub finem.

neralmente li Medici hanno avuta una certa idea passaggera di questa impercettibile traspirazione: tutti hanno capito, che per questa strada si libera il corpo di una gran parte de' suoi umori superflui. Ma solo a Santorio fu riserbata la gloria di pesare colla bilancia la quantità precisa di questa traspirazione; e di far vedere, che l'evacuazione, che si fa in noi per mezzo di questa strada, è più generosa di quella, che fassi per mezzo di tutte le altre strade insieme unite; e di assegnar regole per fargli con più di certezza contribuire alla sanità.

Egli è ben vero che più, o meno traspirasi secondo i climi, sotto a quali si vive. Ma questa stessa ragione ha fatto nascer nei Medici di paese diverso il pensiero di replicare gli esperimenti di Santorio. Hanno eglino giudicato un simile affare di somma importanza, sulla persuasiva che con tal mezzo potrebbesi paragonar la traspirazion che si fa nel corpo umano o sensibilmente, o insensibilmente nei differenti paesi, a quella che questo valente uomo ha osservato in Italia.

Il Signor DODART Medico Francese molto erudito, ed osservatore egualmente esatto, e veridico, che ingegnoso, e capace, fu il primo a far queste esperienze. (b) Le cominciò nel 1668. e senza verun interrompimento seguitolle per lo spazio di quasi trentatrè anni.

Il Dottor GIACOMO KEIL fece il simile in Inghilterra, di quello che aveva fatto Dodart in Francia: pubblicò egli nel 1718. la tavola delle osservazioni ch' ei fece per un anno intiero senza mai interromperle, e v' aggiunse il dettaglio delle prove fatte

(b) Leggasi nell' Istor. nell'Accademia delle scienze l'elogio del Signor Dodart, ed avvertasi che la sua *Medica - statica* fu stampata in Francia con la sopraintendenza del Signor Noguez, che v'aggiunse la spiegazion degli afforismi di Santorio.

fatte in diversi tempi per lo spazio di anni dieci precedenti.

Il Signor DE GORTER corse in Ollanda la carriera medesima, e gloriosamente ancor terminolla. Sotto l'anno 1728. diede in latino il suo libro dell'insensibile traspirazione, e ne fu fatta nel 1736. una seconda edizione. Mercè le osservazioni di questi due valenti Medici il Dottor Keil, ed il Signor de Gorter, tutti e due di un'eguale discernimento, e di un'eguale geometrica esattezza, si arrivò finalmente a correggere i calcoli fatti di Santorio, che certamente non erano giusti per li abitatori delli paesi freddi. Tra gli altri il Signor de Gorter colla direzion del Boeravio diede gran lume a tale materia colli replicati suoi esperimenti, e colle giudiziose sue riflessioni.

Non posso scordarmi a questo proposito la curiosa invenzione di un Cavaliere Irlandese. Avendo egli letto Santorio con il Commento, fatto dal Dottor Lister, consultò il trattato del Dottor Keil sopra la stessa materia. Vedendo egli, che, al dir di quest'ultimo, l'insensibile traspirazione era molto meno abbondante nella gran Bretagna, che nell'Italia, risolse di far sopra se stesso un corso di questa statica esperimentale, per il corso di un intiero anno, ed eccovi ciò, ch'egli scrive con una meravigliosa modestia al Dottor Rogers. „Ho fatta qual-
„ che osservazione irregolare dalli 20. Novembre del
„ 1720. fino al primo di Maggio del 1721. Elleno
„ però appena meritano, ch' io ne faccia parola,
„ ma le tavole che ho fatte dappoi sono molto più
„ esatte. Se mi fossi potuto immaginare, che aves-
„ sero mai dovuto esser pubblicate, v' avrei usata
„ più diligenza, e le avrei più corrette. In un altro luogo di questa lettera stessa soggiunge „ non
„ avendo quì luogo abbastanza passo sotto silenzio
„ tutte le osservazioni da me fatte sopra la dieta,
„ ed il moto, e non parlo di quelle che ho fatte

„ so-

„ ſopra li ſcarichi del corpo per lo ſpazio di due
„ ſoli meſi.

Uſcì queſto libro per la prima volta nell' anno 1734. col ſaggio ingegnoſo del Dottor ROGERS ſopra le malattìe epidemiche (c), e ad onta di tutta la modeſtia dell' autore, riuſcì nelle mani del Signor Rogers un' opera nel ſuo genere perfetta „ perchè, dic' egli, con le eſperienze addotte in que-
„ ſto Trattato la Medicina ſtatica fu molto più eſpe-
„ rimentata in Irlanda, di quello che lo ſia ſtata in
„ Italia con le attenzioni, ed eſperienze del famoſo
„ Santorio. „ Recherà forſe ſtupore, che un gentiluomo delle Campagne d' Irlanda abbia fatte in pochi meſi eſperienze così deciſive ſopra la materia, di cui egli tratta, quanto queſto celebre Medico Italiano non ne ha potuto far in più anni. Finalmente però quel che è vero ſi è, che le oſſervazioni, ed eſperienze fatte dal noſtro gentiluomo, nulla men che le regole, e gli afforiſmi, che ſene ſono dedotti, qualunque ſiane l' origine, ſono di un grandiſſimo uſo, e dimoſtrano un gran guſto.

Trovaſi ancora nel Tomo IX. delle Tranſazioni filoſofiche buoniſſimi eſperimenti di ſtatica fatti dal Dottor GIOVANNI LINEN a Charleſtovvn nella Carolina Meridionale dopo il meſe di Marzo del 1740. fino all' altro Marzo del 1741. Si trovò queſto Medico impegnato dalle ricerche, le quali allora faceva ſopra la cauſa di un male epidemico, che ſuol periodicamente di tempo in tempo in quel paeſe tornare. Ma delle tavole generali compoſte in un clima sì diverſo dal noſtro, e di cui ſene ſono dedotte alcune regole di un uſo univerſale, non ſi può ſervirſene a coſe grandi per conſervare la sanità nei luoghi da noi abitati.

L' ultima ſtampa che uſcì ſopra di queſto ſoggetto è una Diſſertazione del Dottor BRYANTE ROBIN-

(c) Eſſay on Epidemical diſcaſes.

BINSON, e la pubblicò nel 1748. (*d*) Tratta ella *del nutrimento, e delle evacuazioni del corpo umano*: ma l'autor vi ha fatti tanti calcoli, e si è espresso di una maniera sì stiracchiata, e così superiore all'ordinario intendimento de leggittori, che non saprei adoperarla senza uscir dal mio stile. Chi m'intenderebbe s'io quì dissi, com'egli dice alla pagina 77. di questa sua Dissertazione „ che la collera, e l'allegrezza crescono, e che il timore per „ lo contrario, e la tristezza si sminuiscono nulla „ men, che la traspirazione, e le orine; che quan- „ do il corpo è travagliato dalla collera, l'anima „ che per mezzo dell'Etere ha grandi influenze so- „ pra d'esso, eccita in quest'Etere, che è a guisa di „ un interiore sensorium, un momento violento di „ vibrazione, la qual si comincia per il canale dei „ nervi a tutte le parti del corpo „? Convien confessare assolutamente non esser questo un parlar bastevolmente chiaro.

Ma torniamo a Santorio. I suoi afforismi sopra la Medicina statica sono divisi in sette libri, o sia in sette sessioni. Ivi tratta egli prima del peso dell'insensibile traspirazione, 2. dell'aria, e dell'acqua, 3. del mangiare, e del bere, 4. del sonno, e della vigilia, 5. del moto, e della quiete, 6. del matrimonio, 7. delle passioni. Voglio proccurar di riportare a questi sette ponti quanto di più vantaggioso alla conservazion della sanità ha proposto Santorio; ed insieme v'inserirò senza distinzione veruna il meglio, che ho potuto cavare da tutti li Medici, de' quali ho fatta menzione, e che nulla meno che lui hanno scritto sopra la Medica statica.

SES-

(*d*) Differt. on the food dischargs of human body.

SESSIONE PRIMA

Sopra il peso dell' insensibile Traspirazione.

1. LA insensibile Traspirazione, che si ha tanto dai pori della pelle, quanto dalla respirazione, è assai più per se sola considerabile, che quanto possa farsi con tutti li sensibili scarichi insieme uniti. Se un' uomo forte, e robusto, il quale in una bella giornata fa un esercizio moderato, mangia, e beve per il peso di lib. 8. al giorno, ne tramanda poi cinque per insensibile traspirazione; e qualora lo faccia senza impedimento, sarà egli più sollevato, che con tutte le altre evacuazioni.

2. Acciocchè in ciascun giorno mantenga il corpo lo stesso grado di peso, per quello che egli in egual misura traspira, si conserva la sanità senza alterazione. Declina ella quando conserva il corpo l' ordinario suo peso per mezzo di uno scarico di escrementi, o di orine più copioso del solito. Ma se a capo di alcuni giorni non riacquista il corpo l' ordinario suo peso, o per un' abbondante traspirazione, o per sensibili scarichi, v' è ragionevol motivo di tenersi o la febbre, o qualche altra vicina malattìa.

3. Quanto è più pura, e sottile la traspirazione, vale a dire, quanto è più scevra da ogn' altra umidità che suol tramandare sensibilmente il corpo, tanto più è sana.

4. Sentirsi grave il corpo, lorchè comparisce leggero sulla bilancia, egli è un' avviso di una disposizione al male, onninamente diversa, quanto il sentirlo pesante, quando in effetto egli è tale. Sentirlo per lo contrario leggiero, lorchè sulla bilancia comparisce più pesante, egli è certissimo contrassegno ch' ei sta benissimo.

5. Il dolore di testa, o di qualche altra parte del corpo, sminuisce la traspirazione.

6. Il poter salire con gusto su qualche luogo eminente, egl' è contrassegno certo di salute.

7. I purganti leggieri non isminuiscono la traspirazione: ajutano dolcemente a scaricarsi da un peso inutile: fanno però affatto diversamente i purganti violenti; impediscon' eglino la traspirazione, e per più capi sono pericolosi.

8. Alla gioventù di buona sanità, e che vive regolatamente, il corpo cresce per ogni mese due, o tre libre. Talvolta verso il fine del Mese sentonsi il capo pesante, e dal più al meno stanchi, e fiacchi: ma ben presto una tramandata di orina un poco torbida, o qualche altro scarico la rimette nel primiero stato ordinario.

9. Sono diverse le cause che contribuiscono ad impedir la traspirazione; ma le principali sono un freddo umido, un nutrimento vischioso, il digiuno, il timore, le notti inquiete, e qualche scarico troppo abbondante.

10. Li giovani traspirano più delli vecchj, e la misura di questa traspirazione varia a tenore della diversità delli temperamenti, della maniera del vivere, del clima, e delle stagioni.

11. Come può farsi però a precisamente sapere quanto devesi traspirare per conservarsi in buona sanità persino alla vecchiaja? Il problema è delli più importanti. Ad ognun preme essere giustamente informato, se può con sicurezza risolversi. Il Santorio pretende che realmente si possa, facendo quanto quì son per dire.

Dopo aver abbondantemente cenato bisogna calcolare in capo a dodici ore quanto abbia il corpo diminuito del proprio peso per l' insensibile traspirazione, e suppongo non avrà certamente scemato per cinquanta oncie. Un' altra volta bisogna pesarsi la mattina qualor non abbiasi nè cenato la sera innanzi, nè fatto alcun disordine nel pranzo antecedente; e son di opinione, che si troverà calato solo 20. oncie

per

per la traspirazione. Ciò supposto bisogna obbligarsi ad una dieta, ad un esercizio, ad un uso moderato delle sei cose non naturali che proccura un'insensibile traspirazione nel giusto mezzo trà le 50. e 20. oncie. Questo mezzo sarà 35. oncie, e mettendosi giornalmente a tal peso, arriverà secondo l'opinion di Santorio in buonissima sanità fino all'età di cent'anni. Ma oltre che il vivere con tale regola secondo un tal metodo sarebbe di estrema soggezione, egli è da credersi che nè tampoco l'Autor medesimo abbia potuto sottomettervisi, giacchè egli è morto in età di anni 75.

Il Dottor KEIL ha prescritta un' altra regola. Vuole egli, che l'appetito, purchè sia naturale, ed in cui niente siavi di disordinato, sia la misura della dieta, che deve osservarsi. In seguendo i consigli di questo Direttore, non vi sarà bisogno, per quanto egli assicura, di pesarsi ogni giorno per saper fino a qual grado debbasi mangiar, o bevere: la natura è contenta di ciò, che abbisognagli, nè chiede ella di più, nè di meno.

L'erudito de GORTER non è lontano dalla stessa opinione: „Io mi sono convinto, dic' egli con „ replicate esperienze della bilancia, che se un sano „ mangia, e beve, quanto abbisognagli per non a„ver nè fame, nè sete, di maniera, che egli si le„vi da tavola senza essersi per una parte aggravato „ lo stomaco, e per l'altra parte abbastanza sazio, „ i suoi scarichi saran giornalmente proporzionati al „ suo nutrimento, oppure, che è già lo stesso, go„derà egli di ottima sanità, dipendendo questa prin„cipalmente dalla proporzione di queste cose.

„ Qualor dunque vogliasi, siegue questo celebre „ Professore, goder una sanità ferma, e durevole, „ bisogna ogni giorno far qualche poco di moto, e „ praticar altre cose necessarie alla vita con la mo„derazione, e misura convenevole, per trattener „ quotidianamente quel natural appetito di mangiar, „ e di bere, e con ciò soddisfarsi prendendo dappoi

,, e cibi, e bevande non solamente sane, e consa-
,, centi in se stesse, ma eziandio osservandovi sem-
,, pre la moderazione, che viene raccomandata. ,,

Questo è il nostro parere, e la vera risposta alla question di Santorio: risposta, la cui verità non v' ha persona, che non possa senza gran pena giustificare con la propria esperienza.

SESSIONE II.

Dell' Aria, e dell' Acqua.

1. LA traspirazione viene indubitabilmente soppressa in un' aria frigida, pura, e sana, ma le fibre sempre più si rinforzano, e la materia soppressa non può cagionar nè accidenti, nè dolori. Per lo contrario in un' aria umida, e mal sana la traspirazione viene impedita, le fibre si van rilasciando, e le ostruzioni ponno causar gran disordini, e gran mali.

2. Qualunque aria troppo frigida, o troppo umida, o troppo burrascosa ferma la traspirazione.

3. L'aria della città è, generalmente parlando, più cattiva che l'aria della campagna. Carica delle esalazioni degli abitanti, ella è più grossa, e più addattata a levar l'appetito.

4. L'aria, ed il bagno freddo scaldano i corpi robusti, e li rendono più leggieri: tutto al contrario accade alle persone deboli, e fiacche; sortiscon elleno più gelate, e più gravi, e quanto più questo freddo è improviso, tanto più è pericoloso.

5. Un'aria fresca, e gioconda è più mal sana al corpo lorchè si è ben riscaldato, che un' aria assai fredda, egualmente che un' acqua fredda; e la ragione si è, che la prima rilassando forma ostruzioni, ciò che fa grave il corpo, dove che l' altra facendo minor ostruzioni, fortifica, che è ciò, che poi produce la leggierezza.

6. E'

6. E' cosa infinitamente dilettevole andar a bagnarsi nell'acqua fredda dopo un moto violento, ma egli è un piacere altrettanto pericoloso.

7. Il giuoco del ventaglio ferma la traspirazione, riscalda la testa, e la rende pesante.

8. Una pioggia continua riesce assai più mal sana, che un continuo secco, perchè fa il corpo più pesante.

9. Si suol lamentarsi più della stanchezza ordinariamente nell'estate, che nell'inverno, non perchè allora siasi veramente più pesante, giacchè tutto al contrario ritrovasi sulla bilancia per tre libre in circa più leggiero, ma perchè un'aria calda rilassa le fibre, ed infiacchisce.

10. Gli uomini forti traspirano più trà il giorno nell'estate, ma nell'inverno traspiran più nella notte; e allora quando la traspirazione impedita nell'estate li dispone ad attacchi di febbri maligne, nell'inverno per lo contrario ciò è di poca conseguenza, essendo la materia che si traspira più acre in tempo di caldo, che in tempo di freddo.

11. L'autunno è il più mal sano di tutte le stagioni per esser più facilmente impedita, e corrotta la materia della traspirazione. Per uscir da questo pericolo, bisogna andar ben vestito, ed usar gran governo. In così fatta maniera il corpo anderà sempre mantenendosi in egual grado di peso.

12. Mutando troppo presto i panni nella primavera, e vestendosi troppo tardi l'autunno, si corre pericolo di aver febbri nell'estate, e delle flussioni nell'inverno.

SESSIONE III.

Del mangiar, e del bere.

1. IL corpo traspira poco, o lorchè è troppo vuoto lo stomaco, o lorchè è troppo ripieno.

 2. Man-

2. Mangiar molto non può che far male a quelli che non fanno alcun esercizio, ma egli è necessario a quelli, che si muovono assai benchè moderatamente.

3. Qualor s' arrivi a conoscer la quantità del cibo, che prendesi ogni giorno, e lo sapete proporzionar con l' esercizio che fate, già siete sicuri di aver acquistata l' arte di vivere in buona sanità fino alla vecchiaja più decrepita (*e*).

4. I cibi che meno aggravan lo stomaco, e che meno si fan sentire, son quelli appunto, che meglio nutriscono, e fanno più facilmente traspirare. Quanto poi alla quantità, che devesi prendere, convien dire dover ella esser tanta, con quanta dopo aver pranzato il corpo si sente egualmente leggiero, ed attivo, che se non avesse punto mangiato.

5. Andar a letto senza cena, lorchè si ha fame, è appunto il modo di traspirar poco: e se ciò si fa spesso, corresi pericolo di pigliarsi una buona febbre.

6. Un eccellente cibo leggiero, e di facile digestione, ella è la carne di animali giovanetti, buon castrato, ed il pane di formentone fatto con qualche diligenza, cioè con una giusta porzione di lievito, e di sale, la cui pasta sia stata ben maneggiata.

7. Lorchè si sono mangiate quattro oncie di un cibo buono, e sostanzioso, come sarebbe il porcello, l'anguilla, o qualche buon pesce, il corpo par più pesante, che se avesse mangiate sei oncie di qualche altro cibo, che nutrisca meno, come pesce di fiume, polastri, uccelletti, essendo regola generale, che quando la digestione è difficile, la traspirazione è lenta, ed impedita.

8. I digiuni fuori d' uso rendeno il corpo troppo leggiero, e repplicati spesso alterano la sanità.

9. Sei

(*e*) Questo afforismo, egualmente che gli altri, è stato cavato da Ippocrate.

9. Sei libre di cibo prese tutte in seguito in un medesimo pranzo, cagionano più peso, e più incomodo, che otto prese in due, o tre volte. Egl'è lo stesso, che rovinarsi a poco a poco il temperamento, far un solpasto al giorno, in qualunque misura si mangi.

10. Chiunque mangia più di quello che può digerire, viene a nutrirsi meno di quel che deve, e conseguentemente verrà ad ismagrirsi.

11. E' cosa assai imprudente il mangiare subito dopo una gran fatica di corpo, o di spirito, perchè il corpo affaticato non transpira.

12. Ognuno ha una cognizion sufficiente dei vasi che devono prepararsi, ed estendersi fino a certo segno, e dopo da se medesimi ristabilirsi nello stato lor naturale. Quattro libre di solido, o di liquido sono quanto, o più di quello abbisogna ad alcuni, quando altri potrebbero senza inconveniente dar il doppio per sostentare il loro stomaco.

13. Generalmente parlando dovrebbesi nel proprio pranzo prendere la metà più di bevanda temperata, di cui uno suol umetarsi, che di cibo solido con cui suol nutrirsi.

14. Il vino, purchè sia di buona qualità, e che si usi con sobrietà, favorisce la digestione, e facilita la traspirazione.

15. Un gran fuoco in inverno fa il medesimo effetto per la traspirazione, che il sole in estate, cioè l'accresce.

SESSIONE IV.

Del Sonno, e della Vigilia.

1. SEcondo Santorio un sonno tranquillo è così favorevole alla traspirazione nelle persone sane, e robuste, che spesse fiate ne danno persino 50. oncie in sett' ore di tempo; il doppio sopra di quello che

può dare la vigilia. Però se consultansi le Tavole di Keil, e le repplicate esperienze del Sig. De Gorter, si vedrà che la traspirazione fatta in tempo di notte tramanda appena per sedici oncie, e che in Ollanda, nemmeno che nella gran Bregna traspirasi molto più di giorno, che di notte. „ Per altro, abbenchè tutte queste differenze sien grandi nella quantità della materia che si traspira, secondo i diversi climi, ne' quali si vive, ella è sempre cosa certa, che un profondo, e tranquillo sonno ristora in tutti i paesi, e che non solamente facilita l'insensibile traspirazione, la qual sarebbe meno considerabile senza questo dolce riposo, ma che oltre ciò ristora gli spiriti, e sensibilmente fortifica il corpo.

2. Dopo una buona nottata il corpo sentesi più leggiero, tanto perchè si acquistano nuove forze, quanto perchè traspirando viene a sollevarsi da un peso importuno.

3. Tutto ciò, che impedisce il sonno, ferma eziandio la transpirazione, la quale non può essere più interrotta, che da una notte inquieta.

4. La traspirazione vien più disturbata da un vento fresco di mezzo giorno, lorchè si dorme, che da un gran freddo lorchè si veglia.

5. Basta cambiar letto per isminuir la traspirazione, giacchè di rado ci conferiscono, quelle cose cui non siamo avvezzati, ancorchè sieno quelle a queste preferibili.

6. Lorchè svegliandosi si sbaviglia, e che nel letto ben ben si si estende, viene ad accrescersi la traspirazione.

7. Siccome più traspirasi in letto, che altrove, e dalle coperte vien trattenuta la materia, che tramandasi per i pori, perciò avviene che quelli che stanno male, communicano le lor malattie a quelli, che sono in salute, con i quali dormono: ed altre volte del pari succede che quelli che stanno bene s'ammalano

lano rispettivamente, communicandosi insieme degli umori, che sarebbe stato assai meglio non se li fossero tra loro trasmessi.

8. Si capisce di aver sicuramente molto saporitamente dormito, quando il sul mattino si sente l'intelletto lucido, ed il corpo vivace, ed agile.

9. Il troppo dormire rende il corpo freddo, grave, e stupido.

10. La traspirazione viene più impedita, quando in dormendo taluno si scuopre, che quando spogliasi vegliando.

11. Un mezzo bicchier di buon vino fa ben dormire, e facilita la traspirazione, ma quando se ne prende più del bisogno, rovina l'uno, e l'altra.

SESSIONE V.

Del moto, e del riposo.

1. MOlto meglio traspira il corpo, quando si tiene tranquillo in letto, che quando si muove, e si agita.

2. Un esercizio moderato concilia al corpo e leggerezza, e vigore. Un tale esercizio netta i muscoli, ed i ligamenti da tutte le immondezze, e dispone la materia, che per mezzo della traspirazione dee dissiparsi.

3. Se dopo la cena, uno se ne sta a letto tranquillamente per lo spazio di dieci ore, in nessun modo cesserà di traspirare liberamente; passato tal tempo, in quello trattenendoli, non farà più che diminuire l'insensibile traspirazione, e gli escrementi più grossolani.

4. Le agitazioni violenti di corpo, e di anima, se durano, accellerano la vecchiaja, ed abbreviano i giorni.

5. Se dopo aver digerito due volte al giorno li cibi, de quali ci siam nutriti, il corpo nulla meno si trova aggravato tanto, quanto visi trovava prima di rep-

repplicar il mangiare, egli è segno che il moto ci ha fatto un gran bene, e fino al possibile.

6. Il moto del cavalcare accresce la traspirazione dalle parti superiori del corpo piuttosto che abbasso, o al di sotto della cintura. Un tal moto fatto di un passo dolce è molto più sano del trotto. Che se vi fossero persone inferme, e vicine, o già fatte cachetiche e che si sentissero più conferire una vetura commoda, che il moto del cavallo, allor bisogna preferir il primo, trattandosi di sostener le loro forze, e non di illanguidirle.

7. Andar di trotto, o di galoppo gagliardo in una strada cattiva, oppure farsi condurre egualmente o in sedia, o in carozza, è un' esercizio il più violento, e il più mal sano di tutti gli esercizi. Oltrechè precipita questi la traspirazione, e fa eziandìo traspirar materie ancor crude, e non preparate, smuove di troppo le parti solide del corpo, principalmente le reni. Per la ragione medesima egli è mal sano, e pericoloso darsi in preda al gusto del saltare.

8. Non dà certamente tanto ajuto alla traspirazione il moto della letiga, della portantina, o sia della barca, quanto il passeggio. Se per altro questi tali esercizj vengono per qualche tempo continuati, non possono che far giovamento, disponendo il corpo ad una facile traspirazione.

9. Il ballo, purchè sia moderato facilita anch' esso di molto la traspirazione. Questi è uno delli più sani esercizj.

10. L'esercizio migliore di tutti da farsi in casa, sono, la palla da mano, il volantino, il ballo, la scherma: (f) e fuori di casa il passeggio, il giuoco delle bocchie, (g) il cavallo, e l' andar in carozza.

11. Do-

(f) In questo luogo visi può aggiunger *la Leva* che imita il moto del cavallo che è eccellente per ajutar la digestione.

(g) Quì fa de' mestieri rammentarsi del *Golf*, di cui si è parlato più sopra, e che ci serve di un esercizio così utile, lorchè si ha un piano assai esteso per giuocarvi sopra.

11. Dove manca la traſpirazione, biſogna ricorrere all'eſeſercizio: e queſti è il gran rimedio.

SESSIONE VI.

Delle Donne.

1. UN'aſſoluta aſtinenza, ed il diſordine nell'uſo del matrimonio ſono sì l'un, che l'altro dannoſi alla traſpirazione, ma l'ultimo più di tutto.

2. L'eccesſo in queſto genere indeboliſce lo ſtomaco, ſcema il calor naturale, chiude la traſpirazione; dal che poi ne vengono l'indigeſtione, i flatti, le palpitazioni di cuore, l'arenella, i catarri, e la perdita della memoria.

3. Egli è più dannoſo nell'eſtate, che nell'inverno, mentre nell'eſtate la digeſtione ſi fa più lentamenre, di modo che quello, che ſi perde in tal tempo, ſi ricupera con maggior ſtento. Aggiungete, che eſſendo la traſpirazione più facile in tale ſtagione, più facilmente ancora ſe ne può accorger taluno, e più preſto dell'impedimento leggiero, che vi ſi accreſce.

4. Dopo lo ſtomaco, non v'è parte che più patiſca nell'eccesſo del commercio con donne, quanto la viſta: egli ha potuto più di una volta cagionar la gotta ſerena.

5. Può taluno accertarſi di non aver ecceduto, quando dopo aver uſato per quanto ha potuto non n'è poi venuto nè il ſonno, nè la debolezza, nè la fiacchezza; e che il reſpiro per lo contrario è libero, e facile, le orine di color, e conſiſtenza conveniente, e tutto il corpo ſvelto, e vigoroſo.

6. Il menomo sforzo in queſta ſpecie è funeſto alla vecchiaja, la qual nient'altro ricava che frigidità, gravezza, e fiacchezza.

SES-

SESSIONE VII.

Delle Passioni.

1. LA collera, e l' allegrezza accrescono la traspirazione; il timor, ed il dolore la scemano. Le altre passioni operano a misura di quel, che partecipano, o che più, o meno ripugnano alla natura delle precedenti.

2. Questo principio è la chiave di quel che osservasi nelle persone timide, e melanconiche: son' elleno soggette ad ostruzioni negl' intestini, ed a tumori duri in diverse parti del loro corpo, a disordini ippocondriaci, e ad abbondanti sudori freddi. Non v' è cosa che faccia la traspirazione più miserabile, che il timor, e l' afflizione; e niente più la rinvigorisce che il contento, e la giovialità.

3. Le malattìe, che contraggonsi con lo sforzo delle passioni, non si guariscon mai con i rimedj della Medicina, bisogna ricorrere alle passioni contrarie per opporvisi: per altro non son sempre inutili alcuni rimedj adattati a facilitar, o allentar la traspirazione, secondo che il bisogno lo vuole.

4. Una dolce allegria ajuta il corpo a scaricarsi dal superfluo di una materia, che non ha traspirata, ma qualor ella è estrema, ed improvisa, ella espelle quanto è necessario, e se dura, pregiudica il sonno, e dissipa le forze.

5. Un cibo di facile digestione accresce l' allegria con la traspirazione; per lo contrario quello, che stentasi a digerire scema la traspirazione, e produce malinconìa.

6. Quando la traspirazione per un continuo sforzo di passioni è stata troppo violente, non si ristabilisce molto facilmente dallo sfiaccamento, che ne risulta tanto quanto se fosse stato prodotto da un moto molto violento.

7. Le

7. Le persone che troppo trasportate per l'interesse giuocano con troppo calore, sarebbero assai meglio a giuocar poco. Il gusto del guadagno può molto pregiudicar ai lor sonni, ciò che indebolisce poi la lor sanità: al contrario il dispiacere, che le troppo frequenti perdite lor causarebbe, alterarebbe in esse la traspirazione a motivo dell'ostacolo con tal passione frappostovi.

8. Egli è alla salute più vantaggioso far una vincita mediocre, che una vincita molto vistosa, essendo ogni estremo di pregiudizio.

9. Una passion violente è di maggior pregiudizio alla salute, di quello che possa fare un violente esercizio.

10. Le passioni variate, talvolta di collera, talvolta di allegrezza, siccome qualche volta di paura, e qualche altra volta di tristezza, contribuiscono sopra tutto ad una più facile, e più sana traspirazione, di quello che possa far la continuazione di una passione medesima, per quanto possa ella esser piacevole.

11. E' questa una prova, che studiasi con più assiduità, e con più gusto, lorchè uno si sente stimolato da diverse passioni di quel che allora che si sente agitato da una sola, o che nessuna veramente c' impegna. Uno che v. g. studierà odinariamente con attenzione un'ora, e non più, se non viene determinato da qualche passione; studierà con gusto ben anche quattro, se viene da qualche particolare passion stimolato. Che se istessamente in persone, che giuocano a giuochi d'invito, ne' quali la perdita, o il guadagno eccitan del continuo movimenti contrarj, si fa alternativamente il passaggio dalle agitazioni di una all'altra passione, diverran elleno senza dubbio capaci di seguitar più ore di seguito con un fervor strepitoso.

Secondo il dettaglio, in cui qui siamo impegnati, pare che scaturisca dal corpo umano un torrente d' im-

impercettibil materia, o di vapori insensibili. Con-
vien però per l'altra parte sapere, che questo corpo
medesimo attrae a se continuamente un grande am-
masso di parti umide dell' aria, da cui è circonda-
to; e fintanto che non v' è disordine, niente con-
tribuisce a mantener la salute più, che questa specie
di succhiamento, conservando alle parti interne del
corpo l'attività, di cui abbisognano per determinar-
si ai movimenti, alli quali son destinate. Ed ecco,
che con la facilità di questa attenzione, si spiega per
qual ragione la quantità della traspirazione è minor
nell' inverno, che nell' estate, a motivo della mag-
gior umidità dell' aria, nella stessa maniera, che è
minor quando il tempo è piovoso, che quando è
asciutto: e per la stessa ragione ella è minor la not-
te, che il giorno. Da questo ancora se ne deduce
quanto importi alloggiar in una casa pulita, di respi-
rar un' aria pura, ed asciutta, e di star ben coperti
la notte, se pur si brama goder una stabile sanità.

Quello che qui diciamo dell' aria, che ci circon-
da, per il mezzo già dimostrato, egli è più conside-
rabile di quel che per avventura si pensa. Nelle os-
servazioni di Keil sopra la Tavola IV. si trova, che
in una sola notte si attraggon dormendo fino 18. on-
cie di umidità. Il Dottor Linen ha del pari fatta
osservazione, che nel cambiamento di tempo, il qua-
le di sereno, ed asciutto ch' egli era, diventò umi-
do, e nuvoloso, l'inspirazione eccedette la traspira-
zione. Ed il Dottor Robinson attesta del pari, che
in una simile mutazione il suo corpo diviene più pe-
sante, benchè abbia preso meno cibo.

Il meglio ch' io m' abbia letto su tale materia si è
la dissertazion inaugurale del Dottor JONNES so-
pra le vene resorbenti, le quali corrispondono ad
una moltitudine di altre, per le quali si ha la tra-
spirazione. Allevato questo Medico nell' università di
Edimburgo ha dato con questo primo saggio della
sua penna a vedere, quali prodigiosi progressi far pos-
sa

sa in questa scuola delle scienze, e delle belle arti un giovinetto colla sua applicazione, ed inclinazione, niente meno nelle più curiose, che nelle più utili parti della Medicina. Li Professori, che formano l'ornamento di quest' Accademia sono tutte persone di un merito veramente distinto; adempiono eglino a' lor doveri con la più costante assiduità, ed hanno tante occasioni o di esercitar la Medicina, e la Chirurgia, o di ispiegarne gli arcani con ragioni cavate dalla natura, e struttura del corpo umano, nel grande, e magnifico Ospitale della città, che asseverantemente ardisco dire, non esservi in tutta l' Europa una università, la quale per tali riguardi vada al di sopra alla università di Edimburgo.

CAPITOLO XVII.

Degli Autori forastieri della Gran Bretagna, che dopo Santorio hanno scritto sopra la Sanità, tali sono Rodrigo di Fonseca, Aurelio Anselmo, Francesco Ranchin, Ridolfo Goclenio, Claudio Diodato, Giovanni Iohnston, Pietro Lotichio, e Bernardino Ramazzini.

BEnchè il corpo umano con una infinita sapienza costrutto, perfettamente, e constantemente corrisponda (*a*) alle mire di sua destinazione con l'ajuto delle parti, e dei movimenti, de' quali Iddio lo ha dotato: egli è però certo, che l' intimo mecanismo delle azioni umane non è ancora in più aspetti all' uomo palese, e che sono omai passati più secoli prima che li Medici sieno stati capaci di ispiegare gli arcani dell' animale economia in una maniera alquanto plausibile.

Egli

(*a*) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea, quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. Aphor. 1.

Egli è ben vero, che tra gli antichi Ippocrate, e Galeno, soggetti di un'attenzion infinita nell'osservar nelle sue operazioni la natura, e quelle fino al possibile seguitar ben dappresso, ci lasciarono regole eccellenti per la conservazion della sanità: però i loro lumi sopra il mecanismo del nostro corpo furono difettosissimi, siccome altrettanto oscuri furono i loro ragionamenti.

Santorio visi oppose. Le sue scoperte sopra la natura, e la quantità dell'insensibile traspirazione aprirono alli Medici delle strade della maggior importanza, sopra le ragioni, e li fondamenti delle regole, che furono dall'antica Medicina prescritte.

Si può bensì dire, che qualor circa l'anno 1628. pubblicò il famoso HARVEY l'immortal sua scoperta sopra la circolazione del sangue, allora il lume dell'animale economia si sparse nulla men che torrente. A tal comparsa si dileguarono in un baleno tutte le tenebre, dalle quali in qualche modo veniva oscurata l'ammirabile Sapienza di un Dio; e già iscoprissi nella struttura dell'uomo un raggio di luce novella, e nel seno di sì gran luce apparve agl'occhi dell'universo già meravigliato una teoria egualmente nuova della Medicina, del tutto ragionevole, e degna dello spirito umano. In una parola questa scoperta fece toccar con le dita, con ragioni cavate dal medesimo mecanismo de' nostri corpi, che le regole della sanità, cavate dalle osservazioni degli antichi, e confermate con le esperienze di Santorio eran fondate sopra ragioni, e dopo quel tempo egli è stato capace di sapere come è costrutto il nostro corpo, per poi esser convinto, che queste regole non posson essere troppo esattamente osservate.

Fu ella dunque la teoria della sanità quasi tutta in un tempo considerabilmente perfezionata con la cognizione della circolazione del sangue; ma le regole dell'arte di conservare la sanità non poterono del pari incontrar la sorte medesima. Hanno elleno dovuto

vuto a poco a poco perfezionarsi, giacchè quantunque abbiano i lor fondamenti dalla natura, altrettanto rilevasi dalle esperienze di più secoli essersi elleno verificate molto prima d'aver conosciuto l'arcano della circolazione.

Voglio però dar una scorsa di volo ad alcuni Autori forastieri alla Grande Bretagna, che hanno scritto dopo quest'epoca sopra la sanità nel Secolo XVII. e XVIII. Parlerò successivamente de' nostri Compatrioti, che hanno trattato della stessa materia.

Niente di meno prima di andar più avvanti convien qui fare un'osservazione, ed è, che vi son molti autori, che fanno poca comparsa nell' Istoria della sanità, e tutta via sono di un gran merito. Ancorchè non abbian date che o poche, o nessuna regola nuova, o sconosciuta ai loro antecessori, non lasciano tuttavia di avere ciascuno il loro merito particolare. Sempre si leggeranno le opere loro con frutto, se non fosse altro, perchè rappresentano con chiarezza un metodo già provato per affermar quanto evvi di più stimabile nella vita, una felice costituzione, ed il buon stato della salute. Tutto è buono per la conservazion di un vantaggio, che serve di fondamento a tutti gli altri. Poco importa, che gli avvisi, ch'eglino dannoci sopra di questo, sieno di antica, o di moderna data. Quanto può su questo bramarsi egli è, che sien sodi, ed espressi con la dovuta chiarezza.

RODRIGO DI FONSECA Portughese nativo di Lisbona, e primo Professore di Medicina prima in Pisa, poi in Padova, diede in luce un Trattato nel 1602. *sopra la conservazion della sanità, e sopra la prolungazion della vita*, (b) qual dedicò al Gran Duca di Toscana Ferdinando de' Medici. Il disegno di questo Trattato è, di condur egualmente le

 per-

(b) De tuenda valetudine, & producenda vita ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriæ Ducem.

persone più deboli, che le più forti fino ad una Vecchiaja la più felice. Confessa l'Autore di aver cavate le regole ch'egli dà o dalli Medici Greci, o dagli Arabi, particolarmente dalli sei libri di Galeno: a questo proposito chiama egli le sei cose non naturali li *sei istromenti*, (c) che conservano la sanità. Nè può negarsi aver egli da uomo dotto, ed ingegnoso fatto un giudiziosissimo, e vantaggiosissimo Commento ai precetti degli Antichi sopra le materie, delle quali ora parliamo.

AURELIO ANSELMO MANTOVANO nel 1606. diede in luce un libercolo *sopra la maniera, con cui devono governarsi li vecchj*. Abbenchè giovinetto, egli nulla ciò ostante era il primo Medico del Duca di Mantova, e ciò che lo indusse a far questo Trattato sopra la salute dei vecchj, fu com' egli protestasi, che non si vive per parlar propriamente, che in tale età, e che questo periodo della vita è quello, che porta più lumi, e più intendimento, che tutti gli altri periodi. Fu questi un parlar della Vecchiaja di una maniera obbligantissima, ed un dar loro delli consigli de quali confessavasi debitore, come ammaestrato dall'altrui esperienza.

FRANCESCO RANCHINO Professore in Mompelier si esercitò egualmente che il Mantovano sulla stessa materia, e diede in luce nel 1625. un libercolo *sopra la conservazione dei vecchj, e sopra la cura dei loro mali*. (d) Questi è un gran bel pezzo, e che ci palesa un autore di gran mente, e di gran lettura.

RIDOLFO GOCLENIO publicò nel 1608. un Trattato *sopra la prolungazion della vita*. (e) Lo dedicò egli a Federico Conte Palatino del Reno,

(c) Instrumenta illa, cum quibus servatur sanitas, diligenter explicanda sunt. Hæc vero sunt numero sex, aer, cibus, potus ec.

(d) Gerocomice de senum conservatione, & senilium morborum curatione

(e) De vita proroganda.

no, e ad Ottone Langravio d' Assia. E' questa una compilazione, ovvero sia una raccolta di diverse materie cavate tanto dagli Istorici, che dai Filosofi, e dalli Medici antichi, e moderni. Ha l' Autore provato le sue leggi con dei fatti, e seppe ottimamente servirsi di detagli istorici, per approvar le lezioni della Medicina, e nel tempo stesso che fu di gran vantaggio, riuscì eziandio dilettevole.

CLAUDIO DIODATI Medico del Vescovo di Basilea spiccò un volo più alto. Ciò fu nel 1628. Scrisse egli *sopra il modo di vivere cento vent' anni in buona salute*. (*f*) Bel titolo, gran promessa, ma poca corrispondenza dell' opera. Tra cento giattanze, e millanterie a modo degl' Alchimisti, vi si trova minor numero di regole dotte, e giudiziose per il governo della salute, che di declamazioni a favor di qualche panacea, o di qualche particolare rimedio.

GIOVANNI JOHNSTON fu Medico Polaco di gran considerazione (*g*): nel 1661. dedicò egli ad un Nobile del suo Paese un Trattato intitolato: *giusta idea della conservazione della salute* (*h*). Parla egli con elegante latinità sopra li *sei istromenti* della sanità, e vi replica le regole ordinarie su tale materia.

Fin da quel tempo alcuni autori risolsero prender la penna per descriver alcun di que' cibi, de' quali si suol far maggior uso. Addurrò almeno un esempio. Questo è quello di GIOVANNI PIETRO LOTICHIO. Scrisse egli nel 1643. un Trattato *sopra il pregiudizio che fa il formaggio*. (*i*) Questa è

 piut-

(*f*) Pantheon Hygiasticon Hippocraticum Hermeticum de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

(*g*) Da questo nome lo avrei creduto Scocese, ma le sue parole mi hanno disingannato. „ Non ingratum tibi, & reliquæ Nobilitati fu„ turum, si patriis laribus restituerem, reddita tandem per Sveci Re„ gis mortem pace.

(*h*) Idea Hygicines recensita.

(*i*) Tractatus Medicus philologicus novus de casei nequitia.

piuttosto una goffaggine che uno scritto serio, e vantaggioso.

Un'Opera di un genere assai diverso da tutte le precedenti, e che per più versi può fermarci unitamente un momento, ell'è quella, che pubblicò nel 1710. BERNARDO RAMAZZINI Professore di Medicina nell'Università di Padova, e che poi dedicò a Rinaldo Duca di Modona sotto il titolo di *Trattato sopra la conservazione della salute dei Principi* (*k*). La sanità di un Principe, dice questo dotto soggetto, è una delle maggiori benedizioni ad un Popolo. Tanto conferma egli rammemorando la generale consternazione, dalla quale sorpresi furono li Romani, allorchè intesero, che Germanico erasi gravemente ammalato in Antiochia. Sopra la voce sparsa in un subito, che questo Principe era fuor di periglio, corsero tutti trasportati dal giubilo al Campidoglio, vi sforzarono le porte, è v'entraron gridando: *Roma è salva! Fortunata è la Patria! Germanico vive!* Ma poco dopo intesa la di lui morte, non guardarono più alcuna misura. Furibondi rovesciarono i Tempj degli Dei, atteraron gli altari, e trassero per tutte le strade i Dei tutelari di Roma.

Ora, siegue così il Ramazzini, qualunque Principe, il quale conosce il prezzo della sua sanità, deve lasciar che il suo Medico gli ponga in vista più cose.

1. In ogni mutazion di stagione deve egli supplicarsi di far accomodar il suo palazzo, in cui abita, li suoi mobili, li suoi abiti, e tutta la maniera del suo vivere a norma della stagione, in cui entra.

2. Quando si manifesta qualche epidemica malattìa, dev'esser a tempo avvisato, affinch'egli possa allontanarsi, e passar a fissar la sua residenza in aria più sana.

3. Sic-

(*k*) De Principum valetudine tuenda commentatio.

3. Siccome la tavola di un Principe vien imbandita con profusione, e con dilicatezza, e come per ordinario la tentazione può condur al disordine, deve esortarsi ad aversi riguardo, e non cibarsi, che di cose, le quali possa credere più confacenti al suo temperamento, ed a regolarsi egualmente per la quantità, che per la qualità, per quanto gli avrà fatto capir l'esperienza.

4. Non deve intraprender alcun affare, che possa disturbarlo subito dopo il pranzo, e molto meno dopo la cena. Augusto non volle mai la sera dopo la cena nè scrivere, nè leggere una sola lettera, per timor di distorsi dal sonno.

5. Ella è cosa vergognosa ad un Principe dar in eccessi nel vino, e di troppo rallegrarsi con questo periglioso liquore, fino a divenir il passatempo della compagnia. Claudio Tiberio Nerone avvilindosi in tal maniera si meritò d'esser chiamato per derisione *Claudio Biberio Merone*. Un Principe però che abbia sentimento, non vorrà imitarlo; imiterà piuttosto Giulio Cesare, che al dir di Svetonio fu un prudentissimo bevitore: *vini parcissimus fuit*: come pure Augusto, che di rado assai arrivò a bevere fino i tre bicchieri di vino a cena.

6. Gli esercizj che più convengono secondo il costume del paese, sono appunto quelli che devono raccomandarsi ad un Principe, principalmente il cavallo. Li Principi devono avere i lor passatempi nullameno, che le lor ricreazioni, ma però passatempi innocenti, e ricreazioni degne di loro, nelle quali possino ammettere sempre, come è ben convenevole, la gioventù della loro corte.

7. Ciò, che deve con particolarità istudiare il Medico di un Principe, e quel che sopra tutto deve proccurar di conoscere, sì è il di lui temperamento, la di lui complessione, affin di regolarlo nel vivere, di assegnargli un sufficiente esercizio, e di disponer le necessarie evacuazioni.

8. Ognun sa bene quanto sieno alla salute funesti li trasporti delle violenti passioni: più di una volta la collera, lo spavento, il dolore, come pure un'eccessiva allegrezza hanno causata con la vivezza dei loro attacchi la morte; e sgraziatamente li Principi in vece d'esserne meno soggetti, che i loro sudditi, sovente vi si ritrovano più esposti di quelli. „ Basta leggere, dice il nostro Autore il Capit. XLV. „ del Libro VII. dell'Istoria naturale di Plinio (*l*) „ che vi si vedono gli accidenti, i pericoli, i timori, le disgrazie effettive, alle quali si trovò esposto Augusto, e poi dicasi per verità, ed in coscienza, se sia invidiabile la sorte di quel gran Monarca.„ Convien dunque assolutamente che un savio Medico proccuri ben di conoscere quali son le passioni, che più dominano il cuor di quel Principe, ch'egli serve, acciò, trovando i momenti più favorevoli, possa avvertirlo con maniera rispettosa del governo che deve farsi, delle misure che deve prendere per liberarsi, e mettersi in sicuro da tutti gl'insulti di questi così pericolosi nemici.

CA-

(*l*) In questo loco fin dal principio fa menzione delle traversie ch' Augusto dovette soffrire per parte delli suoi indegni associati nel Triumvirato, Lepido, e Marcantonio. Vedesi indi ridotto a star per tre giorni nascosto in una valle dopo la sua sconfitta: esposto alle sediziose insolenze della sua armata, ch' erasi ribellata, all'odio di quelli, che lo aveano esiliato, ed a replicate congiure contro la sua vita, alli tradimenti, ed alle perfidie de' suoi familiari, ed amici. Talora lo perseguitarono in Italia la peste, e la fame; talora quasi vittima del suo dolore sene sta fin quattro giorni senza mangiare, e risoluto di lasciarsi sfinire vi mancò poco, che non riuscisse. Dopo tutte queste calamità pruova il gran ramarico di lasciar i suoi beni, e l' impero al figlio del suo nemico.

CAPITOLO XVIII.

Degli Autori della Gran Bretagna, i quali hanno scritto sopra la Sanità, e sono, il Cavalier Tommaso Elliot, Tommaso Morgani, Edmondo Hollyngs, Guillelmo Vaughan, Tommaso Venner, Andrea Boorde, Edoardo Maynuvaring, Tommaso Player, Guillelmo Buleyn, Francesco Fuller, i Dottori VVainuvright, VVelsted, Burthon, Arbuthnot, Lynche, e Mead.

SOtto il Regno di Enrico VIII. il Cavalier TOMMASO ELLIOT uomo assai dotto scrisse un Trattato, che intitolò *il castello della sanità* (a): sebbene non era Medico di gran fama, egli però avea lette certamente alcune delle Opere migliori ,,. ,, Benchè, dic' egli, io non sia stato nè a Mompellier, nè a Padova, nè a Salerno, non ho però ,, mai lasciato di far nella Medicina nuovi acquisti ,, di cognizioni, che non furono inutili alla mia ,, salute. Se disapprovano i nostri Medici, ch'io abbia scritto in lingua Inglese su tali materie, pensino che anche i Greci hanno scritto in lingua ,, Greca, i Latini in lingua Latina, e gli Arabi in ,, lingua Araba. Per altro io non ho scritto, e Dio ,, lo sa, nè per farmi concetto, nè per arrichirmi, nè per avanzarmi a qualche posto. ,, Elliot spiega, e raccomanda le leggi di Diocle al Re Antigono. Il suo Trattato è una raccolta della maggior parte delle più buone regole degli antichi sopra la sanità. Ammirator impegnatissimo di Galeno, occupossi secondo il gusto di que' tempi, in seguitar le traccie di questo gran Maestro in tutte le sottili sue distinzioni tra *le cose naturali, non naturali, e contro naturali*. Spiega egli minutamente ogni parte di questa chimerica distinzione, ma vi framischia ancora

(a) The Castle of the health.

le proprie sue osservazioni, e qualche volta buonissime annotazioni. Tra questo io metto la riflession ch'egli fece sopra il sonno, giacchè quando si tratta di riguardi, che devonsi avere, bisogna aver sempre particolar premura alla sanità, ed alle malattie di quelli, delli quali si tratta, alla loro età, alla lor complessione, ed a diverse altre circostanze, sopra le quali devonsi regolar i consigli, che lor si danno. Nella stessa maniera parla egli benissimo delle passioni sregolate o per far comprendere quanto sono funesti gli eccessi di quelle, o per far vedere che non v'è cosa che più pregiudichi al nostro decoro, e che più direttamente tenda alla nostra rovina.

Verso il fine del Secolo XVI. TOMMASO MORGANI pubblicò un libro intitolato: *il porto della salute*. (*b*) Fece egli i suoi studj in Oxford, ma non si fece conoscere, che dopo essere stato Medico di professione. (*c*) Le sue leggi sopra la sanità sono per la maggior parte cavate da Ippocrate, e da Galeno, ma principalmente da quest'ultimo. Tra le altre cose parla egli dell'esercizio, e quantunque ne parli egli assai brevemente, tuttavia la fa da Maestro, sempre provando le sue osservazioni con quelle degli Antichi. „ Siccome, dic'egli l'acqua corrente conservasi pura, e la stagnante corrompesi: „ così li nostri corpi si mantengono in buona salute „ coll'esercizio, quando la pigrizia, e l'ozio li tirano „ addosso diversi malanni. Ognuno delle nostre membra ha un particolar esercizio proprio di quello; „ il moto del passeggio, e quello del correre sono „ proprj alle nostre gambe, ed alle coscie; quello „ dell'arco alle nostre braccia; quello di scender, e „ di-

---

(*b*) Haven of health.

(*c*) Parlando delle sessioni che si tennero in Oxford nel Giugno „ del 1577. Questi, dic'egli, è il mio parere, che le malattie, che „ allora regnavano, sia detto senza offesa de nostri, erano una febbre „ calda.

„ discendere da lunghe altezze alla schiena , ed al-
„ le reni . I muscoli parimenti hanno i rispetti-
„ vi suoi movimenti ; le vene, e l'arterie ne han
„ parimenti, che le fortificano . Li dilicati han bi-
„ sogno di farsi portare , ma il giuoco della palla
„ è giovevole a tutti : tutto il Mondo vi può giuo-
„ car con poca spesa : per l'altra parte vi si eserci-
„ tano in una sol volta tutte le parti del corpo, la
„ testa, gli occhj, il collo, la schiena, le braccia,
„ le gambe , e quello che non trovasi in un' altro
„ esercizio, che unisca insieme tanti vantaggj, egli
„ è un giuoco dei più dilettevoli. Si è pensato benissi-
„ mo di moderar in alcuno de nostri Collegj il giuoco
„ della palla per gli studenti, ma conviene talor ricor-
„ darsi i precetti d'Ippocrate, cioè che prima del pran-
„ zo bisogna far qualche esercizio, e non dopo aver
„ ben mangiato, come suol farsi communemente nel-
„ le nostre scuole, e nei nostri Collegj , uso vera-
„ mente dannoso , e che è bene spesso la sorgente
„ delle eruzioni cutanèe, delle quali vedesi bene spes-
„ so infetta la nostra gioventù. „

Morgani parimenti non lascia di por in vista gli esercizj dello spirito come necessarj alla sanità , ma con gran premura avvertisce , che non v'è cosa più contraria alla natura , nè più adattata a snervar , e consummar il corpo , e l'anima , quanto il passar le notti studiando , e vegliando. „ Alfred , dic'egli ,
„ fondator del Collegio dell' Università in Oxford,
„ andò nobilmente regolando l'impiego , che deve
„ farsi del tempo. Di venti quattro ore otto ne con-
„ cede alla tavola, ed al letto , otto alla lezione ,
„ ed otto allo studio . „

Aggiungasi in oltre una delle massime del nostro Autore „ quanto, dic'egli, si adatta il lattar ai bam-
„ bini , tanto si adatta alli vecchj bever vino , ma
„ senza eccedere. Il vino è il latte dei vecchj.„

Nel principio del Secolo XVII. troviamo un Trattato di EDMONDO HOLLINGS sopra la sa-

ſanità dei letterati. (*d*) Queſto autor era nativo di Jork, ma Dottor in Medicina, e Profeſſor in Ingolſtad. Diede egli alla luce il ſuo Trattato nel 1602. e dedicollo a Maſſimiliano Conte Palatino del Reno, e Duca delle due Baviere, cui avevalo raccomandato il Cardinal Alaino. (*e*) Queſto picciolo ſcritto ſuccinto, ed elegante contiene alcune regole ordinate ſecondo l'ordine delle ſei coſe indiſpenſabilmente neceſſarie alla vita umana, e che ſono, dice Hollyns, (*f*) una ſorgente o di ſanità, o di malanni, ſecondo l'uſo che ſe ne fa.

GUILLELMO VAUGHAN ſcriſſe cinque anni dopo *delle Direzioni per la ſanità*, (*g*) e ſtampò nel 1607. Nella ſua Apologia egli comincia dall' ardir che ſi prende d'intricarſi in coſe di Medicina, non eſſendo egli della Profeſſione. (*h*) Tratta egli del ſuo ſoggetto con dimande, e riſpoſte, ma del pari ha ſaputo aggiungervi, e forza, e dolcezza. Per eſempio ſi fa egli queſta dimanda „ come fareſte voi „ per far venir nauſea del vino ad un ubbriacone? „ ed ecco la ſua riſpoſta. Oſſervate come è sfigura„ quel gran ubbriaco. Guardate il di lui naſo, non „ direſte voi ch'egli è putrido, diſſeccato, e mezzo „ roſo dai vermini? Il di lui fiato quanto non puz„ za? quanto intoppa la lingua? ed il di lui corpo „ co-

---

(*d*) Edmundi Hollyngy, Eboraceni Angli, doctoris Medici, & profeſſoris Ingolſtadiani de ſalubri ſtudioſorum victu, hoc eſt, de litteratorum omnium valetudine conſervanda, vitaque diutiſſime producenda, libellus.

(*e*) Illuſtriſſimo olim Angliæ Cardinali Alano ſerenitati veſtræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(*f*) Præceptiones ad ſex capita revocavi, prout ſex ſunt res, quæ in omni vita, aut prodeſſe ſolent, aut obeſſe: nempe aer, cibus, ac potus, ſomnus, & vigilia, motus, & quies excernenda, ac retinenda, & animi accidentia.

(*g*) Directionis for health.

(*h*) „ Abbenchè io non ſia molto pratico, dic'egli, mi ſon dilettato dalla mia gioventù di legger libri di Medicina per la mia „ ſteſſa ſalute. Il Çavalier Tommaſo Ellyoth tanto famoſo al tempo „ di Enrico VIII. non fu più pratico di me, e tuttavia nè anche per „ queſto ha laſciato di ſcrivere ſu queſta materia.

„ come non è pieno di cattivi umori , attaccato d' „ Idropiſia , e devorato dalla Gotta? „

In un altro luogo impegnato a far vedere , che l' intemperanza nel mangiar , e nel bere diſtrugge le facoltà dell'anima , ſi eſprime dello ſteſſo guſto , e con la ſteſſa energìa . „ Come ſi può , dic' egli mai fare, „ che il fumo , ed i vapori , che s' alzano da una „ groſſa , e piena panza , non raccolgano una denſa „ nebbia di ſtupidità tra il corpo , ed il chiaror del„ lo ſpirito ? „

TOMMASO VENNER Dottor di Medicina prima a Bath , poi a Bridgevvater, diede alla luce nel 1620. *il diritto cammino alla lunga vita* , (*i*) e dedicollo a Lord Franceſco Verulammio . Abbenchè ſiaſi in queſta ſua compoſizione propoſto di raccomandar l' uſo dei Bagni , principalmente di quelli che ſi vanno a prender a Bath , nulladimeno egli ha trattato eziandio e dell' aria , e dei cibi . Le intenzioni di queſto Autore ſon buone , egli penſa beniſſimo , ma è lungo , e ſtiracchiato , particolarmente quando ſcrive in Ingleſe , gran partigiano delle infinite diviſioni , e ſuddiviſioni di Galeno , ch' egli adopera in tutti i propoſiti . Tuttochè il ſuo libro ſia quaſi tutto Ingleſe , di tempo in tempo però egli eſprime anche in lingua latina le ſue maſſime più favorite , ed in tal caſo biſogna dire a ſua maggior lode , ch' egli compariſce più ſuccoſo , e non iſcrive male . (*k*)

Io trovo in queſt' Opera , che al tempo dell' Autore neſſuno de noſtri bravi Medici faceva bevere le acque di Bath , perſuaſi che a cagion del ſolfore , e del bittume , delle quali ſon elleno impregnate , rila-

(*i*) Via recta ad vitam longam.

(*k*) Regulæ ad conſervationem vitæ ſaluberrimæ 1. Aerum purum, ſuaveſque odores ſpirare . 2. cibum adverſante ſtomacho non ingerere . 3. Cibos natura , & coctione multum diſcrepantes non aſſumere . 4. Ad ſaturitatem nunquam edere , & bibere . 5. Ventrem modice laxum habere . 6. Veris initio corpus pharmaco conveniente purgare . 7. Veneris illecebras, ejuſque uſum immoderatum , tamquam peſtem fugere. 8. Vitam probam , & incorruptam degere.

lasciano, ed indeboliscono lo stomaco: ma Venner aggiunse, che la gente consigliata così dalli Medici del luogo, aveva l'uso di cominciar la cura dai Bagni, bevendo una copiosa porzione di quelle acque, nelle quali vi facevano sciogliere qualche sale. Quanto a lui egli vi pone diverse classi di acqua, secondo i diversi gradi della loro bontà, ed eccovene la serie. 1. L'acqua di sorgente, 2. l'acqua piovana, 3. l'acqua di fiume, 4. l'acqua di pozzo, 5. l'acqua passata per condotti di piombo, la quale deve bollirsi, prima che beversi, 6. l'acqua morta, 7. l'acqua stagnante non molto discosta dalla riviera marina, la quale dal più al meno è sempre di un odor, e di un gusto sgradevole.

ANDREA BOORD Dottor di Medicina pubblicò nel 1643. il suo *Metodo ristretto per la sanità*, (l) composto a Mompellier, e dedicato al potente in fatti d'arme, e valoroso Lord Tommaso, Duca di Norfolck. Nel meglio de' suoi più volgari consigli sopra l'aria, e sopra i cibi, insiste egli sopra la necessità della tranquillità dello spirito per la conservazione del corpo, e della salute, e tra li molti mezzi di conservar la così preziosa tranquillità, più di tutto si estende in raccomandare una prudente economia. Non sarà peravventura sgradevole sentir per un momento parlar lui medesimo sopra questo articolo. „
„ Spender, dic'egli, nella sua casa più di quello, che
„ rendon le entrate, oppure più di quel, che gua-
„ dagnasi, egli è il vero modo di voler presto im-
„ poverire. Dovrebbesi per ben operare divider le
„ proprie rendite, o i proprj guadagni in tre parti:
„ La prima consecrarla alla tavola, e la seconda per
„ il vestiario, per assegno de' servitori, limosine, ed
„ opere di carità; conservare la terza per li casi non
„ preveduti, bisogni di malattie, risarcimenti, o spe-
„ se

(l) Compendious regimen, Dietans of health.

„ se avventizie. Senza tale provvedimento si corre
„ pericolo di far debiti, ed in tal caso eccosene an-
„ data la tranquillità dello spirito, anzi allora le
„ agitazioni dell' animo non possono che abbreviare
„ la vita, ed accellerare la morte. „

Sul proposito del mangiar, e del bevere, tra le altre cose tratta Boord della Bira. Rendeci egli informati, che tutto quello, che nel componer la stessa vi si fa entrare di più dell' acqua, come sarebbe a dire le biade, ed il lievito, non serve ad altro che a soffisticarla, ed a gustarla, perciò soggiunge, che sarà cosa molto prudente bevere la bevanda detta l' aile, purchè sia fresca, e chiara, e non mai o troppo stagionata, o novella di troppo.

Il Dottor EDUARDO MAYNUVARING diede nell' anno 1663. *le sue leggi, e le sue precauzioni per conservare la sanità.* (*m*) La Dedicatoria al leggittore è latina, lo stesso libro è Inglese. „ Ella è la
„ sanità, al dir di questo Autore, la qual fa, che
„ piacciasi il sonno, ch' è di ristoro, e ad le-
„ vare del sole ci rimette le nostre forze: ella è che
„ riempie il vuoto, ed unisce l' ineguaglianza de no-
„ stri corpi, quale ci fa comparire belli, e grassi,
„ e ci abbellisce le guancie dei più vivaci colori:
„ ella è che ci fa comparire ogni esercizio niente
„ più che divertimento: ella che moltiplica le qua-
„ lità naturali, delle quali l' anima nostra n' è ador-
„ na finalmente per cui si compiace l' anima di star
„ in quel sito in cui si ritrova.

Tratta egli *delle sei cose non naturali* di Galeno con somma chiarezza, ed accuratezza, e ve ne aggiunse *una settima*, cioè il costume, o gli abiti volontarj contratti; abiti favorevoli, oppure dannosi alla sanità, secondo che sono buoni, o cattivi, abiti per conse-

(*m*) Tutela sanitatis, or Hygiastick precautions nad rules.

ſeguenza, o da fortificarſi, o da ſradicarſi a poco a poco.

Verſo quel medeſimo tempo, o anche poco prima TOMMASO PLAYER publicò il ſuo *metodo di vivere*. (n) Opera tradotta dal Franceſe, mal dal Traduttore accreſciuta. Vi ſi vede molto bene iſpiegata la differenza delli temperamenti ſiano, ſanguigni o flemmatici, collerici o melanconici. Per altro ſe riguardaſi il fondo di queſt' Opera, non trovo in eſſa cos' alcuna particolare.

Io però non poſſo encomiar quanto baſta *il governo della ſalute*, (o) di GUILLELMO BULEYN. L' Autore vi ci fa comparir due perſonaggj, che fra di loro contraſtano. Giovanni apologiſta dei piaceri, ed Umfroi difenſor della temperanza: la loro diſputa però non è nè molto dilettevole, nè molto proficua.

La Medicina Ginnaſtica di FRANCESCO FULLER M. A. è un' Opera aſſai più intereſſante. Venne queſta alla luce nel principio del Secolo decimottavo. Abbenchè ſiaſi l'Autore propoſto particolarmente far conſiderare l' eſercizio come coſa eſſenziale alla guariggione della *conſummazione*, dell' *Idropiſia*, e delle *affezioni Ipocondriache*: queſto eccellente Trattato contiene nulla ciò oſtante coſa di grande importanza per la ſalute di chiunque conoſce il preggio di quel tale ſtudio, ne avverrà mai che ſi legga ſenza un sommo piacere, e profitto.

Dimoſtra il Fuller col raziocinio, e coll'eſperienza quanto conferiſca l' uſo del cavallo tanto per la conſervazione, quanto per la ricupera della ſalute. Io non ſo dire, ſe vi ſia un altro Autore, che abbia quanto lui maneggiata, e più profondamente trattata queſta materia.

Un'

(n) Regimen of Life.
(o) Governement of health.
(p) Medicina Gymnaſtica.

Un'altro oggetto, con cui si è egli ottimamente, e con particolar esatezza ispiegato egli è l'uso della scopetta, o sia delle freghe. „ Convien confessarlo „ col Fuller, è cosa degna di ammirazione, che que- „ st'uso di scopettar, e fregar la pelle, del quale ne „ facevano tanto caso gli Antichi, fino a praticarlo „ quasi ogni giorno, sia a giorni nostri così gene- „ ralmente posto in disuso, e disprezzato, allora prin- „ cipalmente, che le loro esperienze sopra questo „ proposito hanno combinato sì bene con le nostre „ scoperte l'economia animale.

Il Dottor VVAINVVRIGHT diede in luce nel 1708. *lo stato meccanico dell' aria, e della dieta*. (q) Tutta la di lui mira tende a render sensibile la necessità delle matematiche per diventare buon Medico, e di passaggio ci ha dati buonissime leggi per la conservazion della sanità sotto questi due capi generali *l'aria, e la dieta*, ed abbiamo a lui l'obbligazione, che ci ha fatto veder chiaramente il vantaggio, e l'importanza delle sue massime con calcoli così evidenti, quanto sono certe l'esperienze, dalle quali sono accompagnate. Per esempio, fa egli vedere che l'aria troppo densa, o troppo rarefata pregiudica alla complessione degli animali, dal che ne deduce non esser cosa sana abitar su d'alte Montagne, nè abitar in valli troppo basse. Mostra ancora, che quando il mercurio nel baromatro si alza fino ai 30. gradi, il corpo umano di statura mediocre porta un barille, e mezzo d'aria più di allora, che il mercurio sta fermo sui gradi 27. dal che conclude che questi cambiamenti additano una considerabile mutazione nel sangue, e negli umori. Fa in oltre vedere che un'aria troppo umida, e piena di vapori perde per questo la sua forza, ciò, che cagiona rilassamento nelle fibre del corpo, ed ostruzioni nei pori. Quin-

(q) Mechanical accounth of air and diet.

Quindi senza fatica comprendesi esser cosa naturale il veder delle febbri epidemiche o nelle paludi della Provincia di Cambrise, o nelle parti di Essex.

Quanto poi alla dieta il nostro Autore fa benissimo osservare v. g. che i più robusti restano persuasi di aver mangiato più del dovere, quando dopo il cibo provano oppressione, o sia sopimento. Dimostrano questi sintomi che il loro stomaco troppo teso preme da una parte il diafragma, e stringe il petto, quando dall' altra parte premendo eziandio il tronco superiore della vena cava, impedisce il sangue di aver il suo corso libero dalla testa.

Finalmente con i suoi computi, rispetto la forza, con cui preme l' acqua sopra la superficie del corpo umano, il Dottor VVainvvright fa toccar con mani, che il bagno merita più attenzione, di quel che si crede, e che non devesi praticarlo senza consigli, o cautele, ancorchè sia vero, che anticamente gli Ebrei, e li Romani lo abbiano usato (*r*) non solo come un rimedio per diversi mali, ma semplicemente eziandio per pulizia, e per divertimento.

Nel numero delli Medici più dotti, che hanno scritto sopra la sanità, v' aggiungeremo pur anche in questo luogo il Dottor VVELSTED. Ha egli nel suo Trattato intitolato *la caduta della vita*, (*s*) pubblicato nel 1724. un fondo, in cui vi si scuoprono regole veramente eccellenti per conservar la vecchiaja.

1. Avverte in primo luogo di non disfarsi tutto ad un tratto delle abituazioni di già contratte, per quanto potesse lor comparire la mutazione improvisa vantaggiosa, mentre le loro forze non potranno, quanto

(*r*) Il bagno è ancora in uso presso molte nazioni, principalmente presso gli Egiziani, dove le donne lo praticano molto freddo per far buona ciera, ed avvenenza, gli uomini per rinfrescarsi, e conservarsi sani. Leggasi Prosp. Alp. de Med. Egypt. lib 3. cap 13.

(*s*) De ætate vergente.

to avran potuto in tempo della lor gioventù per metterli in istato di disusarsi di ciò, che han fatto quasi proprio costume coll' assuefazion di più anni, ed è loro divenuto, per così dir, naturale.

2. Dà loro il consiglio di lasciar tutte quelle cose, che l' esperienza ha loro fatte conoscer dannose alla sanità persin nelli principj della lor vita. Ed in fatti com' è possibile sostener in una età la più fiacca, e debole ciò, che non ha potuto allor sostenere, che aveva tutte le sue forze, e tutto il vigore?

3. Non vuol che mangino, e bevino altro che ciò, che non può danneggiar il loro stomaco, nè pregiudicare la testa. E se per disgrazia dimentichi di questo principio hanno disordinato, vuol che senza perder tempo proccurino scaricarsi dai superflui.

4. Li esorta a regolarsi per quanto è possibile in maniera, che possano sempre mangiare con appetito, e vadan dal corpo con regolarità.

5. Desiderarebbe alla fine che il contento, e la quiete della mente fosse il perpetuo condimento della vecchiaja: ma quest' amabile severità, questo delizioso contento, non è, che il frutto della virtù. Non si gode un tal bene, che dopo aver passati i suoi giorni nella pratica del bene, quale vedesi con compiacenza nel passato, siccome se ne prevede l' avvenire con giubilo.

Il Dottor BURTON si è tra tutti distinto con il suo libro *sopra le cose non naturali*, (t) ove mostra la considerabile influenza, ch' elleno hanno su i nostri corpi. Quest' opera venne alla luce nel 1708. Il suo principale disegno si era di far vedere, che la cognizione dell'aria, dei cibi ec. di loro natura, delle loro proprietà, e del loro uso è necessaria a un buon pratico, e sopra tutto per la cura delle malattie epidemiche: con questa occasione però si è egli in-

(t) Of the non naturals.

dato ancor alle medesime membra più grossezza, o più forza, e maggior nervatura di quel che avrebbero senza questi.

Nel tempo in cui uscì l'Opera, di cui presentemente parliamo, il celebre, ed erudito Dottor ARBUTHNOT pubblicò istessamente il suo *Saggio sopra le influenze dell'aria sul corpo umano.* (u) Dopo aver egli con quanta esattezza potè suggerirgli il suo ingegno, dato un detaglio il più curioso della natura, delle proprietà, delle qualità, e composizione dell' aria in differenti stagioni, e situazioni: dopo aver dimostrato quanto d' influenza abbia l'aria sopra il temperamento buono, o cattivo del nostro corpo; deduce il dotto Autore da tutto questo diversi afforismi di una pratica la più vantaggiosa. Ed eccovene alcuni, ben persuaso, che sene comprenderà tutto il preggio per la conservazione della sanità in generale.

1. Ogni persona per quanto può soffrirlo il suo temperamento, e per quanto il suo stato permettelo, deve esporsi all'aria aperta in qualunque tempo si sia.

2. Dove aversi una grande attenzione in proccurarsi per sua abitazione un luogo, in cui sia l'aria ben sana.

3. Le qualità dell'aria in qualunque luogo dipendono, non solamente dalle esalazioni del territorio di quel tal luogo, ma da quelle eziandio, che ci possono essere trasportate dai luoghi vicini col mezzo dei venti. Non v'è quartiere secco, e salutifero, che non possa essere poi mal sano a causa delle vicinanze.

4. Le qualità delle sorgenti di qualsisia luogo fanno capire le qualità dell'aria, giacchè l' aria egualmente, che l' acqua s'imbeve delle esalazioni saline, e minerali del terreno, in maniera che la dolcezza, e bontà dell' una guadagnano un favorevol giudicio a quelle dell' altra. Bisogna però confessare, che nessuna cosa milita più a favore dell'aria di un quartiere, quanto il vedere che gli uomini in esso s'invecchiano.

5. Quando in qualche luogo si vede che le tavole sono umi-

(u) An Essay concernint the effects of air or human bodies.

umide, e che li mobili si ammuffiscono, che i metalli si fanno negri, che il ferro fa il rugine, e che dai corpi traspirano frescuggine e sali, che le fettucie, e le stoffe di seta scoloriscono ec. egli è segno che l'aria vi trasporta dei sali di una natura, e qualità poco confacenti.

6. L'aria delle Città non è delle più salutifere per la gioventù, e per i fanciulli. Nati per respirar un'aria libera, non potrebbero in un subito assuefarsi a quella che respirasi nelle città, e che è tutta piena di esalazioni di animali, che ivi vivono, egualmente che di parti sulfuree di carbone, e di altre materie combustibili, ch'ivi si abbruciano, nè vi si accostuma che dopo gran tempo, ed i fanciulli non vi si possono a bella prima assuefare.

7. La prima cosa, cui si dovrebbe pensare nel piantar una città dovrebbe esser quella di segnar le strade in maniera, che fossero molto ariose, e nettate dai venti. Senza una tal precauzione i mali contagiosi facilmente avrebbero a temersi funestissimi dagli abitanti, ivi, per così dire, racchiusi. Per questa ragione medesima ella è cosa molto sana aver *cimiterj* nel cento di città grandi.

8. A qualunque casa mai vògliasi deve almeno una volta al giorno darsi dell'aria, aprendovisi e porte, e finestre per dar adito alle esalazioni animali. Quelle case che con tanta diligenza si tengono chiuse per timor che vi penetri l'aria, ed il freddo, sono assai più mal sane che non si pensa. Respirandovisi in esse quasi sempre un'aria pregna di particole che si esalano da corpi viventi, dal fuoco, dalle candelle ec. non può farsi a meno che contraere malattìe di nervi.

Dopo il Dottor Arburhnot un altro de' nostri bravi Medici ha consecrato i suoi studj al pubblico bene rapporto al soggetto ch'io tratto, è questi il Dottor BERNARDO LYNCHE. Diè egli fuori nel 1744. un libro intitolato (x) *guida alla sanità nelle differenti situazioni della vita*, e quest'opera è in due Tomi.

Nel

(x) Guide to health thro' the various stages of life.

Nel primo dopo aver descritto l' Autore le vicende della vita umana, e messe in vista le diverse cause, che conducono all' età decrepita, ed all' irreparabile morte, raccoglie dalle Sacre Scritture, dai libri di Plinio, e da quelli di una moltitudine d' Istorici quantità di esempj di persone, che la sobrietà, ed una vita prudentemente regolata, hanno per tutti i secoli, ed in tutti i paesi scortato fino ad un' estrema vecchiaja: insiste egli con le sue ragioni sopra di questi esempj, come queglino che devono persuadere con più efficacia, di qualunque più bel discorso, per insinuar a tutti quelli che bramano vivere lungo tempo buoni costumi, e la temperanza.

Nel secondo Tomo poi il Dottor Lunche passa ad un' analisi dell' aria, dei nutrimenti, e delle altre cose non naturali, ch' egli descrive con tanta chiarezza, quanto con esattezza, ispiegandone la natura, e le proprietà secondo li principj de' nostri maggiori Maestri. Pianta egli leggi per la salute le più ragionevoli, e le più ingegnose. Vi si potrebbero cavar da quelle un gran numero di passi degni della più soda attenzione: eccovene tre, o quattro esemplari.

1. Primieramente l' esperto Medico fa un' osservazione sopra l'uso dei vini generosi, uso quanto commune altrettanto pernicioso. Fa egli dunque vedere, che quanto più ha in se un liquor spiritoso di solfore, e dell' oleoso, tanto più rendesi al corpo umano funesto, perchè altrettanto egli è difficile a separarsi dal sangue. Per la stessa ragione il Rum è più pericoloso, che la semplice acqua di vita, e l' anesino più dannoso che il giunipero.

2. In raccomandando un uso moderato del sonno, mette in vista la veglia, come il tempo, in cui la macchina si consuma, ed il riposo come quello, in cui ella si accomoda. Il moto diminuisce sempre qualche sostanza alle fibre; il riposo rilasciandole nelle loro tensioni, le ristabilisce. Dall' altra parte finchè continua il sonno, la circolazione del sangue è più

regolare, e più costante, ciò che fa che il corpo più facilmente nutriscasi per l' accrescimento di nuove particole ai vasi indeboliti, e consumati.

3. In descrivendo i giusti termini, ne' quali deve l'uomo fermarsi, quando fa moto, dice che i magri devono farne ad *ruborem* fino ad acquistar calore, e colore, se pur vogliono ch' egli contribuisca alla lor buona ciera, e ad impinguarli, ma li grassi devono farne *ad sudorem*, cioè fino a sudare affin di sminuir la loro grassezza.

4. Sul proposito della saliva avverte quelli che masticano tabaco, o che pipano subito dopo aver mangiato, ch' eglino pregiudicano in due maniere alla propria salute: primo trattenendo la saliva dalla sua destinazion naturale, che sarebbe di discendere nello stomaco per facilitare la digestione: secondo rendendosi necessaria questa dannosa droga Americana, la qual non è buona ad altro, che a sopire i nervi, ed a levar l' appetito.

L' Opera del Dottor Lynche è piena di osservazioni eguali, ma quel che fa in particolar risaltare il merito, si è, che l' Autore pieno di sentimento, e di virtù, non omette quanto mai è possibile per trasmetterli a suoi Leggitori.

Nel terminar la serie delli nostri Autori Inglesi, ch' hanno scritto sopra la sanità, rammentiamo qual corona di tutti un soggetto famoso. Questi è il Dottor MEAD quel gran Medico, che fece sì grande onore alla propria patria per la vastezza delle cognizioni nella sua Professione, per la finezza del gusto nelle belle arti, e molto più per una generosità poco comune, e cordialità senza limiti.

Verso il fine di un' Opera che questo famoso Professore pubblicò nel 1751 sotto il titolo di *Consulti, e Precetti di Medicina* (y) si trovano molte osservazioni, e diverse regole sopra la sanità, altre raccolte da

(y Monita, & praecepta Medica.

da Celso autor suo favorito, ed altre dalle stesse sue osservazioni. Eccovi qualche esempio di queste ultime.

1. Dopo un buon pranzo in cui siansi mangiati cibi molto saporiti, conferirà alla salute bevere un gran bicchier di acqua fredda, in cui vi abbia fatto metter del succo di limone, o sia *estratto* di vitriolo, per facilitare la digestione.

2. Vegliando bisogna prender meno nutrimento solido, e bever di più, ma a proporzione.

3. L'uso delle freghe è eccellente per i vecchj. Se ne servino ogni matina, e supplirà ottimamente alla mancanza del moto, che esigge la lor sanità, ma che le poche lor forze non gli permetton di fare.

4. Il freddo che agghiaccia li vecchj, li fa pur troppo avvertiti della decadenza del loro vigore. Con un tal contrassegno non devono più ignorare, che sarebbe frustraneo richiamar quelle forze, che più non hanno, e voler ostentare un calore, da cui sono già stati abbandonati senza più speranza ch' ei torni. Quel che potrebbero guadagnare sarebbe affaticarsi senza frutto, ed in fine abbreviarsi la vita.

5. Non evvi cosa più detestabile, e più nel tempo stesso da isfuggirsi per la sanità, che ricorrere alla sua immaginazione per eccitarsi all'intemperanza.

6. Li doni della Divina Bontà, i quali tanto contribuiscono alla salute, ed alla effettiva felicità della vita, sono distribuiti con più proporzione, ed uguaglianza, che non si crede. Evvi taluno nell'infima condizion della vita, il quale più largamente se ne trova dotato, che tanti altri, de' quali rendonsi invidiabili le ricchezze, e le grandezze. Una moderata fatica guadagna al povero un sostentamento sano, e sufficiente al proprio bisogno, appetito convenevole, onde riceverlo con gusto, forza necessaria per facilmente digerirlo, senza bisogno nè di eccitar il gusto, nè di animar le passioni. Dorme egli di un sonno profondo, che lo ristora, ed in modo che i pensieri molesti punto non lo disturbano. Allevasi

egli d'intorno con le regole della frugalità una famiglia ſana, e robuſta, la qual ben preſto entrerà a parte di ſue fatiche per ſeguitar a godere dell'iſteſſa felicità. Quali conſeguenze diverſe ſoglion mai dare la pigrizia, ed il luſſo dei ricchi. Per promuovere il loro appetito, rendonſi neceſſarj dei condimenti, i quali, in ſoddisfacendo il ſenſuale lor guſto, corrompono, ed infiammano il loro ſangue, e tirano loro addoſso mille malanni. La vigilia ogni notte fa loro pagare il fio delli diſordini fatti il giorno, i lor figliuoli medeſimi contraggono, anche prima di naſcere, delle infermità, dalle quali non ponno più venir liberati, ſempre cagionevoli, o decrepiti innanzi il tempo, aſſai di rado ſi vedono pervenire alla vecchiaja. E foſſe pur queſto il tutto! Ma chi nol ſa? Martiri di progetti ambizioſi, che li fan ſoſpirar ſenza fine dopo nuovi onori, e nuovi titoli, que' tali beni, che non ponno per conto alcuno felicitarli, ſiccome nel tempo ſteſſo que' beni che ancor non godono li tengono del continuo occupati, ed agitati!

7. Dopo la temperanza, il mezzo più ſicuro di tutti onde riuſcire ad aſſogettar le paſſioni dell' anima all'impero della ragione, egli è la ſcelta di un amico fedele del pari, e virtuoſo. Non v'è coſa più vantaggioſa che il commercio di un uomo di tal carattere, e neſſun più efficace ſoccorſo può egli bramarſi che i ſuoi conſigli, ed il ſuo eſempio (z) per agevolarſi il dominio delle paſſioni, le quali ſe non ſi tengono a freno, ben preſto alzano il capo orgoglioſe, e giungon per ſino ad impor leggi di una maniera la più tiranna.

Fine della prima Parte.

(z) Tale è il conſiglio di Euripide „ un ſavio diventerà ancor più „ ſavio, trattando familiarmente un altro ſavio.

ISTORIA DELLA SANITA'
O SIA DELL' ARTE DI BEN CONSERVARLA.

PARTE SECONDA,

Nella quale sommariamente si epilogano le regole principali che li Medici, e li Filosofi han date per conservare la Sanità, ed in cui si mostra col Meccanismo del corpo umano le ragioni, che servon di pruova, e di fondamento alle lor regole.

ISTORIA DELLA SANITA'

O SIA

DELL'ARTE DI BEN CONSERVARLA.

PARTE SECONDA.

CAPITOLO I.

Nel quale si dà un'idea della cozione, vale a dire del Meccanismo della digestione dei cibi, e della circolazione del sangue, per servir di prova alle regole, che si sono indicate sopra i mezzi di conservare la sanità, e di andar sempre più discoprendo li fondamenti di queste regole per quanto importa osservarle.

L'Arte di conservare la sanità promette tre vantaggj. *Primieramente* di conservar quelli che stanno bene nel medesimo stato felice. *Secondariamente* di tener loro lontane le malattie. *Terzo* di prolongar loro la vita. Andiamo adesso considerando questi tre oggetti separatamente.

Il primo in qualche modo comprende li due altri. Non potrebbonsi con tutta esattezza osservar le re-

regole, che assicurano la conservazion della sanità, senza prevenir per questa istessa ragione gli assalti delle malattie che la disordinano, e senza prepararsi per molti giorni. Converrà dunque principalmente diffondersi, però affin di farlo con più di chiarezza, e vantaggio, è necessario dar prima di tutto un' idea della struttura, e della economia animale. In così fatta maniera faremo facilmente ai Leggitori comprendere su quai principj sieno fondate le regole, che prescriviamo, siccome si faranno nel tempo stesso veder le ragioni, e finalmente concludere esser elleno di un' indispensabile necessità.

Non v' è certamente cosa alcuna più degna di osservazione quanto la uniformità, che quì iscuopresi tra la pratica degli antichi, e la teoria dei moderni. Non si può veder senza meraviglia mista insiem di piacere, come a forza di continue, e repplicate osservazioni sono arrivati gli antichi a dare per la conservazion della sanità tali regole, che tutte si trovan fondate sopra la meravigliosa struttura dei solidi, e sopra la perpetua circolazione dei fluidi del corpo umano: portenti, che certamente non eran loro palesi, e che non si giunsero a svillupare che con le nostre ricerche.

Perfezionandosi l' Anotomia, ha ella nella macchina de' nostri corpi gran quantità di belle cose. Nessun si lusinghi già trovarne in questo luogo la descrizione. Sarebbe egli ciò affatto impossibile in un' Opera qual' è questa, ove unicamente metter si vuol sotto agli occhj del leggitore l' esatezza geometrica, con cui l' Autor adorabile della natura ha regolato, ed accomodato ciascuna parte del nostro corpo, affine che ognuna poi corrisponda alla sua particolare destinazione, ed il risultato da tutta insieme una sì gran perfezione nell' animale economia. Presentemente non ho che una mira, ed è di instruir le persone, che sono affatto nell' Anatomia inesperti, dando loro una sufficiente cognizion dei proprj lor corpi;

pi; sufficiente per convincerli che l' intemperanza, la pigrizia, e li diversi disordini, che troppo communemente veggonsi correre, tendono per se medesimi, e secondo le leggi già dimostrate di un visibile meccanismo al distruggimento inevitabile della sanità. Per questa ragione devo a bella prima far loro capire in qual maniera formisi in noi la cozione, ovvero con qual meccanismo si digeriscano i cibi, che servono a nostro nutrimento. Spiegherò dappoi la maniera, con cui si perseziona nel nostro corpo la circolazione del sangue, ed accennerò alcune delle necessarie sue conseguenze.

Della digestione, e delle conseguenze, che da quella devon cavarsi.

Di tutte le meraviglie, che non può farsi a meno di ammirarsi nella fabbrica del corpo umano, io non só conoscere la più degna de' nostri più attenti riflessi, di quella del meccanismo delle parti, che in noi concorrono alla concozione degli alimenti, affine di renderli accomodati al nostro nutrimento, ed al nostro sostentamento.

A formarne una giusta idea fa de' mestieri accompagnar questi alimenti per tutte le strade, che scorrono: 1. dacchè s' introducono dalla bocca fino (*a*) alle vene latee, dove son ricevuti, e convertiti in liquor bianco, come il latte, cui dassi il nome di chillo. 2. Dopo le vene latee ai lombi, e da quelli più in su per il canale torace, fino alla vena sub-clavia, ove questo chilo si meschia col sangue. 3. Dopo essersi egli frammischiato col sangue circola insieme a traverso delli polmoni, e di tutti i rami delle arterie. Questi sono, come i tre differenti periodi della cozione dei cibi nel nostro corpo. Nè è egli già equivoco il di-

(*a*) Le vene latee sono composte di piccioli vasi, che ricevono il chilo degli intestini.

disegno che si è proposto il nostro architetto. Ha egli voluto, che i cibi passassero per tutte queste preparazioni, affinchè impiccioliti, e sciolti meschiandosi, e incorporandosi con diverse specie di liquori, che incontrano nel loro passaggio, potessero venire alla perfin convertiti in una sola istessa sostanza col nostro sangue, e coi nostri umori. Vediamo adesso come si eseguisce questo disegno nella più meravigliosa, perfetta maniera.

Nel primo periodo della cozione, o se si vuole nel primo istante in cui ella si fa, ecco di qual maniera ella opera. In sul principio appena il cibo entra in bocca (*b*) vien'egli col mezzo della configurazione delle diverse parti di quella, e dell' azion differente delli suoi muscoli (*c*) tritato, e masticato dai denti, penetrato, ed inumidito dalla saliva. (*d*) In questo stato e masticato di tal maniera, e e di tal maniera imbevuto, s'inghiottisce; passa egli così dalla gola allo stomaco, lungi tutto il canale, la di cui superficie interna e continuamente umettata da un umore, che le glandule, delle quali è attorniato, gli provedono, e che lo ajuta andare più facilmente all'ingiù.

Arrivato allo stomaco vien egli dal concorso di di-

(*b*) Vid. Boeth. Instit. Sect. 58. & seq. Non von v'è mai stato alcuno, che abbia data un'idea così chiara; e perfetta dell'Economia animale quanto Boerhavve. Le sue instituzioni sopra la Medicina contengono un'esatta descrizione di tutte le azioni, che si oprano nel corpo umano, e quella con l'ordine il più metodico, e di una maniera la più intelligibile alle persone già ben versate nell'anatomia. Quest'è un libro fatto unicamente pei Medici: e non è verisimile, che persone di un'altra professione volesse o prendersi la pena, che sarebbe necessaria per intenderlo.

(*c*) Muscolo è un ammasso di fibre di differenti *misure*, destinate all'esecuzione di tutti li movimenti del corpo.

(*d*) 'La saliva è un umor puro, chiaro, penetrante che contien dell'oglio, del sale, dello spirito, dell'acque. Ha ella la sua sorgente dal sangue arteriale. L'uso di essa, è, facilitar la digestione, sicchè avvezzarsi a sputar molto, come pure eccitarlo abitualmente col masticare, o fumare tabaco, è lo stesso che reccar à se stesso un notabile pregiudizio.

diverse cause a tal'effetto adattate, assogettato ad una maggiore dissoluzione. Allora i succhi, o li differenti fermenti lo penetrano, e lo dividono; l'aria che in se racchiudeva lo fa fermentare sviluppandosi, e assottigliandosi; il calore che vi rincontra finisce di macerarlo, e di scioglierlo. Per l'altra parte lo stomaco con i diversi suoi movimenti lo agita, e balza senza fine. Vien egli continuamente assottigliato, macinato, col continuo strofinamento delle pareti dello stomaco, e con la pulsazion delle arterie, che ivi si trovano. Questo movimento viene facilitato dall'elevazione, ed alternativo abbassamento del diafragma nella respirazione; e ciò ancor adiviene per la compressione dei forti muscoli del basso ventre; e l'effetto di tutte queste cause insieme unite è tale, che in termine di qualche tempo il cibo vedesi a poco passato negl'intestini sotto la forma di una materia fluida, fissa, dolce, uguale, e di colore oscuro, oppur cenericio.

Lorchè dunque il cibo preparato in tale maniera, ed in tal consistenza passa dallo stomaco negl'intestini, questa spezie di pasta viene subito bagnata da tre diversi liquori, che insieme frammischiansi. Il primo è una bile (e) gialla, fissa, e molto amara, la qual discende dalla vescicola del fiele: il secondo men gialla, ed amara, ma più abbondante, e che cola dal fegato: il terzo chiara, dolce, simile alla saliva, e che vien tramandato per mezzo del Pancreas sostanza glandulosa, e situata lungi la parte inferior dello stomaco: Quest'ultimo liquore finisce di sciogliere, e di addolcire, quanto potrebbevi esser rimasto di acre, e di fisso nella pasta fluida del cibo. Le due bile di una natura saponacea sciolgono egualmente, e diminuiscono quanto potrebbe trovar-

(e) La bile è il principal dissolvente del nutrimento. Se quella è alterata, non potrà mai fare la digestion, che bisogna.

varvisi di troppo ischioso, uniscono, ed incorporano le parti grasse alle parti acquose di quel miscuglio, e fanno il tutto più omogeneo. Finalmente essendo elleno più ancor penetranti, e detersive, finiscono in quella stessa maniera di render il chilo più fluido, affinchè possa entrare nelle vene latee, dove in effetto egli entra, o perchè viene in qualche modo assorbito, e tirato nelle vene, o perchè vi viene spinto dal moto peristaltico (*f*) degli intestini.

Ecco la prima maniera con cui si fa la cozione. Fermiamo ora un poco i nostri riflessi su le conseseguenze, che indi ne vengono. Se si considera la mutazione cui è soggetto il cibo in bocca, nella gola, nello stomaco, e come ridotto in pasta viene inumidito negli intestini dalli succhi biliosi, e pancreatici; se si riflette all'azion continua dei muscoli che uniscono, impastano, ed incorporano tutto insieme, si capirà senza difficoltà, che il concorso di tutte queste cose deve alterar il gusto, il sapore, e tutte le qualità delle differenti spezie di cibo, che prendiamo, a segno tale, che il chilo assomigliasi più ai fermenti, ed ai succhi, che in noi si generano, che al cibo stesso, di cui ci siamo nutriti. Che però ecco qui terminata la questione attinente agli alimenti, e solo in campo l'altra del chilo, e vediamo, che questi ancora è soggetto nullameno che gli altri a suo tempo ad un cangiamento egualmente considerabile.

Il secondo periodo della cozione comincia dalle vene latee, vasi sottili, che si aprono negl'intestini forati da una innumerabile quantità di pori invisibili,

(*f*) Il moto peristaltico, o sia di contrazione è quel movimento vermicolare, che vien prodotto negl'intestini con l'alternativa contrazione, e dilatazione delle lor fibre spirali, ed anulari. Ritirandosi elleno, ed indi dilatandosi tramandano il cibo nelle vene latee, e producono varj altri effetti vantaggiosi.

si, e per li quali la parte biancastra del chilo, quella che è la più sottile, e più fluida, viene tutta in una volta cacciata, ed assorbita, fin tanto che il grasso, o la fece di quel medesimo chilo, che forma la parte fibrosa, grossa, giallastra vien lentamente condotta all'ingiù, e cacciata nel lungo canale degl'intestini, dove viene perpetuamente compressa, e spogliata del poco residuo del chilo fin tanto che nulla più rimanendo, che un inutile feccia, la natura se ne spoglia, e la ributta dal corpo.

Le vene lattee diramansi su la superficie degli intestini sotto ogni sorta di direzione, alle volte diretta, ed alle volte obliqua; in qualche parte elleno si incontrano, e si riuniscono, ed in altri luoghi nuovamente si separano. Sovente nel vaso che formano, la loro unione si fa in angoli acuti, e vannosi a rinserrare nelle glandule molli, dalle quali vien ricoperto il Mesenterio, (*g*) e da dove tornano ad uscir più grosse di prima, più gonfie, e più piene di una linfa sottile, e fluida. In altro luogo le vene lattee colano sopra il Mesenterio tutto il lungo della ramificazione arteriale, che vi serpeggia, e son elleno tra lor sì contigue, che la pulsazione di queste arterie contribuisce di molto in premendole a far sopravanzar il chilo, del quale son cariche. Insomma dopo moltissime communicazioni, separazioni, ramificazioni vanno le vene lattee a scaricarsi in una specie di borsa, o sia ripostiglio, (*h*) che è situato a questo effetto tra la porzion più bassa del diaframma, e la più alta vertebra dei lombi (*i*) che chiamasi ricettacolo del chilo. Ciò che deve osservarsi si

(*g*) Il Mesenterio è quella forte, e duppia membrana, cui sono attaccati gli intestini, e che è tutta investita di un numero innumerabile di glandulette, di nervi, di artorie, di vasi o linfatici, o lattei.

(*h*) Talor questo repostiglio non consiste in altro che in un'ammasso di alcuni grossi rami divene lattee.

(*i*) La Spina del dorso è una colonna osseosa, composta di molti ossi per tutta la sua lunghezza, che chiamansi vertebre, cinque delli quali appartengono ai lombi.

è, che queſte vene hanno internamente molte valvule, o ſieno animelle diſpoſte in maniera che aprendoſi al corſo del chilo verſo il ſuo ricettacolo, ſi oppongono poi, ed impediſcono il ritorno o ſia l'uſcita da queſto ſteſſo ricettacolo, dal quale naſce una moltitudine di vaſi linfatici tra quelli che vi depongono il chilo.

Quindi ſi vede quanto ne deve avvenire. Appunto per queſta continua meſcolanza di linfe, (*k*) che cola dalle glandule, e da qualche altra ſcaturigine in un ricettacolo comune col chilo, queſto chilo diventa più fluido, più dolce, più analogo alli ſucchi naturali del corpo, e conſeguentemente più atto a meſchiarſi col ſangue per provedere al noſtro nutrimento.

Parimenti da queſto ricettacolo entra il chilo immediatamente nel canale torachico, condotto traſparente, o biancaſtro, e molto riſtretto, che aſcende perpendicolarmente lungo la ſpina della ſchiena, e dai lombi fino alla quinta vertebra della medema ſchiena, e più in ſu fino alla clavicola, laddove ſi volta, e va a ſgorgar nella vena ſubclavia, (*l*) laddove vi è un'apertura, per la quale, col mezzo di molte picciole vualvule, il chilo dopo eſſere ſtato molto ben purgato, ed aſſottigliato della linfa, che vi cola tutto il lungo del torace, (*m*) cade in picciola quantità nel ſangue, e di là vien tramandata al cuore.

In così fatta maniera, con un meraviglioſo Meccaniſmo una conſiderabile quantità di chilo, e di linfa è neceſſitata aſcender perpendicolarmente contro il ſuo peſo

(*k*) La linfa è la parte più fina, e più purgata del ſangue. Ella ſi trafonde nel chilo per tutto il ſuo corſo.

(*l*) Ordinariamente nella ſubclavia ſiniſtra, talvolta ancor nella deſtra, il Dottor Monrio, celebre anatomito ha del pari oſſervato che talor il canal torachico ſi diviſe in due ſotto la curvatura della grande arteria, e che un de ſuoi rami va a finire nella ſubclavia dritta, l'altro nella ſubclavia ſiniſtra.

(*m*) Per Torace intendeſi in queſto luogo la gran cavità del petto.

peso tutto il lungo di un sottile condotto. 1. Questa è l'incombenza del medesimo chilo continuamente prodotto per via dell'azione degli intestini, e cacciato dal movimento delle arterie mesenteriche. 2. il moto del diafragma, e dei lombi nella respirazione vi contribuisce con gran forza. Per questo movimento il canale torachico si trova pressato da tutte le parti: da una parte dal diafragma, dall'altra dall' innalzamento, ed abbassamento del petto, due forze opposte, il cui contrasto caccia, e fa sormontare il liquore, che sta in questo canale racchiuso. 3. Siccome il canal torachico s' alza immediatamente per tutto il lungo della grande arteria, la quale chiamasi la porzion superior dell'arteria discendente, e che gli è contiguo, quest'arteria lo comprime ancora con la sua pulsazione, ciò che parimenti contribuisce all' ascendimento del chilo. 4. Finalmente tutto il canal torachico è pieno di valvule, che non lasciano che il liquore discenda, e che lo sostentano per lo contrario nella sua ascensione. Monta dunque il chilo, come si è detto, fino che gettandosi nella subclavia, vien di là tramandato col sangue al cuore, ed in tal guisa si termina il secondo periodo della cozione dei cibi. Sempre dalla bocca fino allo stomaco, e dallo stomaco fino al cuore sono stemprati dai fermenti, dalli quali il corpo è nodrito, e mischiati con le sostanze, che compongono il sangue, cioè con la saliva, col muco, con la linfa, con la bille, con l' acqua, coi sali, con l'oglio, e con lo spirito.

E' però da notarsi che le parti più fluide, e più sottili de' nostri alimenti, o prima che si convertano in chilo, o dopo che sono state di già convertite, passano nel sangue per un'infinità di vene assorbenti, che si trovano disposte da per tutto a questo effetto, nella bocca, nella gola, nello stomaco, e negli intestini. Di tutto ciò se ne hanno incontrastabili prove. Un testimonio sicuro ne son le forze, che instantaneamente ricuperano quelli che si sentono deboli, e mancan-

ti per la fame , o per qualche altro motivo , o in bevendo un buon bichiero di vino , o pigliando qualche fluido corroborante. Testimonio parimenti n'è l'odore che certi cibi insinuano nell'orina , quasi in un' istante, o almeno molto più presto di quello che sia possibile , che il chilo sia arrivato al cuore per gli ordinarj condotti.

Ed eccoci alla per fine arrivati al terzio periodo della cozione de'cibi. Comincia questi nel momento che il chilo frammischiato col sangue , viene introdotto nel ventricolo dritto del cuore , da dove poi passa nelli polmoni . Quindi si può capire come sono fatti i polmoni; si può capire esser eglino li polmoni il principale laboratorio, in cui il chilo si forma in sangue , a cui per una parte contribuiscon li vasi, che vi portano il sangue, e per l'altra quelli, che vi portano l'aria.

Questi ultimi sono una prolungazione della trachea arteria ; condotti in parti cartilaginose , ed in parti membranose, che cominciano al di sotto del collo, e discendono nel polmone. Al dinanzi la trachea arteria è composta di semicircoli , o sia anelli cartilaginosi per dar un libero passaggio all'aria nella respirazione ; ed al di dietro una forte membrana termina il canale, lo unisce al collo , e facilita il movimento della gola nell'inghiottire . Tutto questo condotto al di dentro è fornito di una infinità di glandule, dalle quali continuamente ne scaturisce un liquor oleoso, e fisso, in una parola mucilaginoso, e destinato a far più facile , e più impercettibile il passaggio di quell'aria , che respiriamo . Arrivata la trachea alla cavità del petto , dividesi in due gran rami, e questi restano suddivisi in una infinità di ramificazioni, che si chiamano bronchi, e che si vanno impicciolendo diametralmente , quasi a guisa di un albero fronzuto posto al rovescio , finchè poi va a finire in millioni di picciole vescichette, che pendono nelle loro estremità a guisa di grappoli d'

uva,

siva, e che si gonfiano nella respirazione, o sia nell' ingresso dell' aria, e che tornano a restringirsi nell' espulsione, o sia respirazione. Queste sono quelle vescichette, che formano ciò che chiamasi loboli dei polmoni.

Per quello poi che riguarda i vasi sanguigni, è da sapersi, che i rami dell' arteria pulmonaria serpeggiando per tutto il lungo delli rami della trachea arteria, che pur si suddividono egualmente che quelli in una infinità di ramificazioni capillari, li quali vanno a terminare in coprendo ogni una di quelle vescichettte di una certa rete oltre ogni credere sottile. Dall' altra parte la vena pulmonaria, la qual per le estremità delle sue ramificazioni riceve il sangue, ed il chilo dall' estremità di quelle delle arterie, va del pari, ancor terminandosi, a coprir in forma di rete tutte le vescicole d' aria dei bronchi.

Coll' ajuto di così meravigliosa struttura, trovandosi il nuovo liquore composto di sangue, e di chilo, fin dal principio obbligato a colare per tutte le ramificazioni infinitamente picciole dell' arteria, e della vena pulmonaria, viene macinato, e compresso da due forze contrarie, dalla forza del cuore, che lo spinge verso l' estremità dei bronchi, ove sono le vescichette di aria, e dal dominio dell' aria, che con egual forza respingelo verso il cuore.

Quindi ne avviene, che il chilo, ed il sangue sono assieme mischiati, e più che mai intimamente incorporati. E siccome dall' aspirazione, e respirazione i vasi sono alternativamente gonfiati, e compressi (e che forse istessamente s' insinua nel sangue qualche etere, ovvero sia sottilissima aria) (*n*) il nuo-

(*n*) V' è tutto il luogo di persuadersi giudicando per via di esperienza ciò, che io rapporto. Alcuni Medici a VVorcester avendo iscoperta l' arteria crurale di un' uccello, vi fecero due gran legature per un dito l' una dall' altra distanti. Ciò fatto tagliarono l' arteria assai al di sopra delle due legature, ed immediatamente la posero entro la machina pneumatica. Questo pezzo era pieno di sangue, per altro non lasciò

nuovo liquore non può che venir sempre più assottigliato, e raffinato, fin tanto che alla per fine dopo un certo numero di circolazioni per il polmone, per il cuore, ed a traverso di tutto il sistema arteriale, trovasi perfettamente convertito in sangue, reso capace di nutrir il corpo, e di soddisfar ai diversi bisogni della vita animale.

A capo però di qualche altro tempo si mutan le cose del proprio stato. Diventati sangue li cibi, e passati, e ripassati per diverse circolazioni, han già perduto, ed abbandonato per istrada le sue particole ontuose, e nutritive, e cominciano ad aver troppo acquistato di acrimonia, si separano tosto dalla massa, escono per diversi condotti preparatigli dalla natura, e diventano materia delle evacuazioni sensibili, ed insensibili. Da ciò ne avviene, che il corpo s' indebolisce, ed abbisogna di nuovo alimento per sostentarsi. E siccome molto or importa, che vi si proveda, nel tempo stesso ne avviene che la saliva, e li umori dello stomaco, e degli intestini, così assottigliati per le molte successive circolazioni, pigliano un' acrimonia, che irrita le fibre nervose delle parti, per le quali elleno passano, dal che ne nasce il senso della fame, il quale a guisa di fedel suggeritore fa conoscere all' anima, che le forze del corpo vogliono essere riparate da nuovo cibo.

In tal maniera si consuma la digestione: però non si partiamo da questa materia, senza avervi prima fatti su d' essa i doverosi riflessi.

1. Quel che risulta a bel principio dall' idea generale, che abbiamo data della digestione, ella è, che tutta questa immensa varietà di cibi, che la liberalità del Creatore ha preparata per nostro uso, convertesi finalmente per questo divin Meccanismo in una

---

lasciò di gonfiarsi, dopo avergli dato qualche colpo di pistone: prova evidente che questo sangue aveva seco dell' aria.

una sostanza rossa, ed uniforme, in un fluido vitale a bella posta preparato per nutrire, e sostenere la machina umana.

2. Quindi ne viene in secondo luogo, che qualor noi prendiamo più cibo, che le nostre facoltà digestive possano preparare, ed assottigliare, non potrassi questo convertire nel nostro corpo in un buon nutrimento.

3. Ne siegue, che allor quando i preparativi del lusso dispongono i cibi che prendiamo troppo sontuosi, e di troppo dilicati, o per dir lo stesso in diversi termini troppo abbondanti in sali troppo mordenti, ed in ogli forti, queste funeste meschianze portano certi principj nel sangue, li quali lungi dal conservar la salute tendono anzi a distruggerla.

4. Quindi in questo luogo ne siegue ancora, che l' esercizio è assolutamente necessario per agevolar in noi li solidi a stroffinare, agitare, masticare li cibi, affinchè si meschino ben con li fluidi, per potersi in seguito facilmente filtrare ne' vasi infinitamente stretti, nei quali devono finir di diventar capaci a nutrire.

Tanto appunto in particolare ci dà il moto del cavallo, praticato più o meno secondo lo stato di chi lo fa, esercizio maggiore a tutti gli altri esercizj. Le dolci, reiterate scosse, che vi ricevono gli intestini, sono di un incredibil vantaggio. Danno elleno ajuto allo stomaco, onde possa terminar di risolvere i cibi, che ha presi, facilitano il passaggio del chilo dalle budelle alle vene lattee, fa ascender il chilo medesimo tutto il lungo del canale torachico fino al cuore, fortificano la circolazione per far di questo mescuglio di sangue, e chilo un sangue perfetto, nutritivo, ben condizionato per la salute; servono finalmente a spingere, e far uscire dal corpo tutte le superfluità per le strade, che ha la natura per tale effetto lor preparate. E questo è quello, che hanno sì ben capito il Sydnham, il Faller, e

tanti altri. Questa è la ragione, per cui questi insigni maestri hanno cotanto insistito sopra la necessità di cavalcare in preferenza a tutti gli altri esercizj essenziali alla sanità.

V'è però ancora da tirar una quinta conseguenza, dalla maniera, con cui abbiam detto farsi la digestione, cioè, che quelli che godono salute non devono mai sforzarsi a mangiare senza appetito. Bisogna aspettarlo: verrà questi quando bisognerà: sarà avvisata la persona, quando sarà il tempo del vero bisogno della natura. Se sovente si trasgredirà questa legge, si andrà a pericolo di caricar troppo gli organi della digestione, e distrugger l' ordine della natura.

Soggiungo in fine esser cosa evidente per il fin quì detto, che per procurarsi una buona digestione, egli è necessarissimo ben cominciarla dal ben masticare; e gramolare, quanto bisogna, li cibi, prima di inghiottirli.

Dirò tutto in due parole: chi avrà ben capito il Meccanismo della digestione, deve essere in istato, per poco che vi rifletta, di dedur le ragioni, ed i fondamenti di cadauna regola, che la sola esperienza mi ha qui fatto prescrivere, o sia per la qualità, o sia per la quantità del cibo. Questo è quanto mi son proposto di far capire per rapporto a questo primo oggetto.

Della circolazione del sangue, e delle conseguenze, che se ne devono cavare.

Tutto il Mondo parla della circolazione del sangue, e lo fa di tale maniera, che darebbesi quasi a credere, che quasi tutti communemente ne sieno di un istesso modo istruiti. Quando però profondasi taluno un poco su tal materia, vedesi subito esser questa la meraviglia delle meraviglie, (o) l'opera più stre-

(o) Ne igitur mireris solem, lunam, & universam astrorum seriem summo artificio dispositam esse, neve te attonitum magnitudo eorum, vel

ſtrepitoſa dell' infinita poſſanza del Creatore. Per quanto la vita animale aſſolutamente dipenda, i più gran Filoſofi tuttavia, e li Medici più valenti dell' antichità la ignorarono. La gloria di iſcoprire queſto gran miſtero della natura fu riſerbata ſolo alla gran Bretagna, ed a' noſtri tempi: e vi biſognò del gran tempo, perchè in fine poteſſe conoſcerſi la verità. Per quanto Harvey d'immortale memoria (*p*) abbia poſta in pubblico la ſcoperta con tutta la evidenza, che può bramarſi in una dimoſtrazione, Riolano e li migliori Anatomici di que' tempi oſtinatamente ſi oppoſero contro un tal lume. Non potevan eglino perſuaderſi, che la circolazione del ſangue foſſe realmente, e che gli antichi non foſſero arrivati a conoſcerla. Amarono più dubitar di ciò, che con i proprj occhj vedevano, che del ſaper dei maeſtri, che li aveano iſtruiti.

Procuriamo di prender un' idea diſtinta di queſto meraviglioſo Meccaniſmo, e di sì grande importanza. A tal effetto egli è de meſtieri cominciar dalla deſcrizion delle arterie, delle vene, e dei nervi, e dall' iſtruzione di alcuni eſperimenti, che ſi producono. Parleremo in ſeguito del cuore, e delli ſuoi ventricoli, col di cui mezzo il ſangue diffondeſi per tutto il corpo. Paſſeremo dappoi a conſiderare l' influenza della circolazione in tutti li rami dell' economia animale. E dal tutto deduraſſi naturalmente la convenienza, l' importanza delle regole principali, che furono dall' eſperienza dettate per la conſervazione della ſalute.

Si chiamano *Arterie* que' vaſi, che ricevono il ſangue

---

vel pulchritudo vel motuus perpetuus reddat adeo, ut ſi inferiora hæc comparaveris, parva tibi videantur eſſe; etenim ſapientiam, & virtutem, & providentiam hic quoque invenies ſimilem. Gal. de uſu part. Lib. 3. cap. 10.

(*p*) Herveg oppur Harvèe nacque in Folkſton nella Contea di Kent nel 1557. Fu egli educato in Cambrige: ſtudiò cinque anni in Padova, fu Medico di Carlo I. e viſſe 80. anni.

gue dal cuore, per distribuirlo a tutto il corpo. Questi sono alcuni canali, la cui tessitura è composta di fibre (*q*) forti, elastiche (*r*) tessute in più lamine stesse in più direzioni, e frammischiate da una infinità di nervetti, di venette, e di più picciole arterie. Si dividono queste, e si suddividono in un numero meraviglioso di rami, e di ramificazioni, che diventano sempre più piccioli, a misura che si allontanan dal cuore, fin tanto che nelle loro estremità terminano in canaletti più fini di un capello, per la qual ragione prendono il nome di *arterie capillari*, fin tanto che vanno ad inserirsi nei principj delle vene, o a terminare in piccioli ricettacoli, dai quali prendono la loro origine le vene stesse. Le arterie non hanno valvule, o sia animelle, se quelle si eccettuano, che sono alla base del cuore. Elleno battono, e palpitano fino che l'animale ha qualche resto di vita, e le loro estremità sono diverse o nella grossezza delle loro membrane, o per altri riguardi, secondo la natura delle parti per le quali van serpeggiando. Tutte le arterie del polmone, eccettuate alcune picciolissime, e che vi portano del nutrimento vengono dalla grande arteria pulmonaria, che immediatamente dipartesi dal ventricolo dritto del cuore. Il resto di tutte le arterie, che s'aggirano d'intorno al cuore hanno la loro origine dall' aorta (*s*) che sorge dal ventricolo sinistro.

Le vene si rassomigliano nella lor figura, e nelle lor divisioni alle arterie: per altro il loro diametro è più largo, e forse anche i loro rami sono più numerosi. Le lor membrane sono più deboli, e più sot-

(*q*) Sono le fibre fili così sottili, che entrano nella composizione di tutte le parti solide del corpo.

(*r*) Elastico, è lo stesso che dire che hanno la virtù di risaltare, la virtù di rimettersi da se stesse nella situazione, da cui aveale ritirate una forza esteriore.

(*s*) Così è chiamata da due parole greche, che propriamente significano un vaso di aria, perchè gli antichi pensavano, che quest' arteria non contenesse che aria.

ſottili. Non batton elleno, nè palpitano. Internamente vi ſi oſſerva un gran numero di valvule ſituate in modo, che danno al ſangue un libero paſſaggio da un picciolo ramo ad un grande, impedendone però il regreſſo. Comincian eſſe dove finiſcon le arterie, non eſſendone che la continuazione; o abbondando molto di glandule, o ſia ricettacoli, che terminano queſte arterie. Tutte le arterie del polmone vanno dalla loro origine, e dalle loro ramificazioni capillari dilattandoſi, finchè poi ſi riuniſcono in un tronco per ſcaricar il loro ſangue nell' orecchietta ſiniſtra del cuore (*t*). Di tutto il reſiduo del corpo vengon elleno a riunirſi egualmente nella vena cava, che apreſi nell' orecchietta dritta.

Per quello riguarda i *nervi* hanno la loro origine dal cervello, o dalle ſue appendici, da dove eſtendonſi in molte paja. La lor figura è cilindrica. Direbbeſi quaſi mutaſſe di filo; racchiuſo in certe ſpecie di guaine, e che nella loro continuazione van facendoſi più ſottili a miſura che ſi dividono, e ſubdividono, finchè verſo la loro eſtremità ſono così ſottili, ed egualmente di una teſſitura così ſtretta, e di una teſſitura, che li uniſce sì fortemente alle parti, nelle quali racchiudonſi, che non vi ſi potrebbe introdur la punta di una ſottiliſſima agocchia, ſenza toccar alcun delli loro impercettibili rami.

Il grande Hervey, ed alcuni altri Anatomici han fatto molte eſperienze ſopra le arterie, ſopra le vene, e ſopra li nervi per metterſi in iſtato di provare con evidenza la circolazione del ſangue. Ed eccone alcuni eſempj. Si trovò v. g. che eſſendoſi iſcoperta un' arteria, vi ſi faccia una legatura, e che dipoi ſi apra detta arteria con un colpo di lancetta tra la

(*t*) Le orecchiette ſono due ſacchi muſcoloſi, che cuopron li due ventricoli del cuore, e che aſſomigliänſi ad un' orecchia vuota per di fuori. Si muovon elleno regolarmente con un ordine contrario, perch' elleno ſi ritirano, quando i ventricoli ſi dilatano.

la legatura, ed il cuore, il ſangue ne ſgorga con una forza eſtrema, e qualor con arte non venga tale apertura racchiuſa, continua egli a venire come un torrente, finchè l'animale arriva a termine di aver perduto tutto il ſangue, e ſpirare; che ſe queſt' arteria medeſima ſi apre al di ſopra della legatura, non vedeſi eſcire che qualche goccia di ſangue, e queſta ancora a gran ſtento.

Per lo contrario ſi provò ad evidenza, che ſcoperta, e legata una vena, ſe pungeſi al di ſotto della legatura, tra queſta legatura, e le eſtremità eſce il ſangue in gran copia, come ſi vede nelle cavate di ſangue; dove che ſe ſi punge al di ſopra tra la legatura ed il cuore non ſe ne vede uſcire nè tampoco una goccia.

Ella è dunque coſa chiara, venir il ſangue portato dal cuore all'eſtremità del corpo per mezzo delle arterie; per conſeguenza vien tramandato per mezzo delle vene dalle eſtremità al cuore. La conſeguenza non può eſſer più chiara, e più immediata.

Queſto però non è il punto, a cui quì ſi mira. La circolazione del ſangue per eſſere regolare, e coſtante in tutte le parti del corpo deve aver un primo movente capace egualmente e di produrla, e di impedirla. Queſto *primo mobile* è il *cuore*, ed acciò ch' egli poſſa, ſe pur ſi può dirlo, ſoſtener la ſua propria incombenza il ſapientiſſimo, e potentiſſimo Architetto lo ha proveduto di quattro cavità muſcolari, cioè di un ventricolo, e di un' orecchietta a dritta, di un ventricolo, ed orecchietta a ſiniſtra, per mezzo delle quali adempieſi la circolazione nel modo che or ſon per dire.

A primo principio il ſangue per mezzo delle vene è portato nell' *orecchietta deſtra*, la qual reſtringendoſi lo paſſa nel *ventricolo dritto*, il quale in quell' iſteſſo punto dilattaſi. Appena è riempito queſto ventricolo, che già rinſerraſi con molta forza. Di là vien ſcacciato il ſangue, ed entra nell' arteria

ria pulmonaria, trapassa i polmoni, e va a gettarsi nelle vene pulmonarie, le quali lo portano nell' *orecchietta sinistra* del cuore, da dove poi passa nel *ventricolo sinistro*. Non è questi appena empito, che subito si restringe. Quindi il sangue ne esce, e rapidamente si va a diffonder per tutte le parti del corpo, da dove per mezzo delle vene egli è poi ricondotto nel ventricolo dritto, come precedentemente. Ed ecco una doppia circolazione; *circolazione* dal ventricolo dritto *per li polmoni* all' orecchiella, ed al ventricolo sinistro, per convertir il chilo in sangue, e renderlo perfettamente capace alla nutrizion dell' animale; *circolazion* del ventricolo sinistro per *tutto il corpo* fino all' orecchiella dritta, affin di somministrare il nutrimento a ciascheduna parte, che più gli abbisogna, e per tutti gli altri usi.

E' da notarsi, che di queste quattro cavità del cuore le due orecchielle si restringono in un medesimo istante, in tempo che i due ventricoli si dilatano, e che a suo tempo parimenti questi due ventricoli si restingono, quando le due orecchielle si dilatano. Lo stesso deve dirsi rapporto alle arterie. Questi vasi battono alternativamente con li ventricoli del cuore. Lorchè questi restringonsi, o si rinserrano, le arterie si estendono; e quando le arterie si rinserrano, li ventricoli si arrendono, e si estendono.

Li *nervi* stessi non son già oziosi nel meccanismo della circolazione. Eccovene una prova. Legisi l' ottava coppia de nervi che va dal cervello al cuore, subito si diminuirà il movimento del cuore, e ben anche presto si fermerà del tutto.

Ecco quì dunque il moto perpetuo, che li Filosofi, e li Mattematici, han così in vano cercato, che però non potea aversi, che per un essere, l' infinita di cui possanza, emular dovea la sapienza, e che per avventura non si mantiene, che con l' ajuto continuo dell' adorabile mano, che lo ha prodotto. Il

cer-

cervello tramanda al cuore degli spiriti, per i quali possa aver egli la forza di comprimersi, ed il cuor subito rimanda del sangue al cervello, onde nuovi altri spiriti vi si producano: così in ogni istante si favoriscono insieme, e vicendevolmente sostengonsi. Questo però non è il tutto. Per una parte l' azion del cuore tramanda del sangue, ed altri umori vitali col mezzo delle arterie a tutte le parti del corpo, per nutrirlo, e vivificarlo (*u*): per l'altra le vene riconducono questo sangue al cuore per trattenervi le forze di far sempre scorrere senza interruzione questo effluvio vitale, e forse del pari nel medesimo tempo gli spiriti animali riascendono dall' estremità de' nervi per rientrare novellamente nel sangue.

Si consideri adesso tutto questo meccanismo, e senza andar più avanti si capirà benissimo ad un colpo di occhio di quale importanza ella sia la circolazione del sangue, e fino a qual segno ella influisca in tutta la economia animale.

1. Fin tanto che questa circolazione si fa per quanto abbisogna, gode l' uomo una perfetta salute: s' ella si altera, egli si ammala: e subito che questa cessa, egli muore. Se un solo de' nostri membri n' è privo, si corrompe, e si mortifica. Per suo mezzo tutte le separazioni naturali si adempiono regolarmenmente, la traspirazione viene facilitata, il corpo si libera dalli suoi escrementi, ed il più delle volte noi guariamo da nostri mali senz' altra assistenza.

2. Quando si fa la circolazione naturalmente con vigore, e con forza, il corpo assume un temperamento abitualmente calido; quando ella è debole, e languida, il temperamento diventa frigido: quando l' orditura dei solidi, che concorrono a questa circolazione è ben unita, e ferma, il temperamento propor-

(*u*) Io non eccettuo già li polmoni, giacchè ricevon eglino il lor nutrimento per mezzo delle arterie broncali dell' aorta.

porzionatamente rimane forte; quando ella è rilasciata, e dilicata, il temperamento è debole, e languido. Quando la bile, o il flegma predominano nei nostri fluidi, il nostro temperamento, se è ben proporzionato, resta bilioso, o flegmatico. Lo stesso dee dirsi della differente celerità, con cui internamente circola in sangue, del diverso grado di consistenza, e di forza, che ha la tessitura, con cui son connessi i nostri solidi, e della differente misura, che entra nella composizione de' nostri fluidi. Da queste tre cose ne risulta l' *Idiosyncrasie*, (x) quella particolare disposizione che fa, che per più rispetti ciò che conferisce agli uni, pregiudichi gli altri, o parimenti che per rapporto alle stesse persone ciò che conferisce in un tempo, gli può pregiudicare in più modi in un' altro.

E quì non ho difficoltà alcuna di aggiungere, una circolazione di sangue dolce, ed eguale essere a noi necessaria egualmente per ben regolare le nostre passioni, e per servirsi a dovere della nostra ragione. Chi non comprende per una continuata esperienza fino a qual punto la sanità dei corpi influisca sopra le operazioni dell' anima, ed il buon stato delle potenze dell' anima sopra la salute dei corpi? Qui un' improvisa paura ha tolto di vita quelli, là ha fatta intieramente impazzire gli altri. Finchè la malinconia, oppur la collera rovina la sanità di questi, gli altri sono portati dalla salute, che godono, al giubilo, ed al contento, che li anima. Basta un' infiammazione, o qualche altro disordine nel cervello per sospender affatto l' uso della ragione. Secondo tutte le apparenze li nervi servono alle sensazioni, ed ai movimenti muscolari, con l' ajuto de' quali l' anima ri-

---

(x) Termine greco che è difficilissimo da tradursi a dovere in nostro linguaggio. Io intendo per quello la particolar disposizione de' solidi, e quel singolar composto di fluidi, che formano il temperamento proprio di qualunque individuo.

riceve le impressioni degli oggetti esteriori, e corrisponde con essi. Finalmente si sa che il cervello somministra spirito ai nervi, ed il cuore invia il sangue al cervello; ma da tutto ciò che ne viene? Non è egli vero, nient' altro esservi, che una circolazione di sangue dolce, e ben regolata, che possa contener le passioni nel suo ordine, impedendo che non ci vincano, e non ci facciano diventare furiosi; e che per conseguenza ell' è la sorgente dell' armonia, della corrispondenza ragionevole, quale per la felicità dell' uomo dev' esser perpetua tra l' anima, ed il corpo?

Non v' aggiungo che una sola parola, cioè, che questa circolazione, la qual è il principio della vita umana, e che ne conserva tutto il rigore, deve in fine per una conseguenza necessaria dal nostro meccanismo disordinarsi, e distruggere la nostra vita animale. Per andar alla lunga e per un inevitabile effetto del strofinamento delle parti del nostro corpo le une contro le altre, le fibre che le compongono sono renitenti, e perdono il loro elaterio, i vasi grossi s' indurano, li piccioli sempre più si diminuiscono, e si otturano, il corpo per ogni parte si fa rugoso, i fluidi non scorrono, che con languidezza, ed a capo di qualche tempo si fermano. Tutte queste cause riunite insieme, che a poco a poco conducono alla vecchiaja, ed accelerano la morte in alcuni più presto, in altri poco più tardi, secondo che le parti si sono insensibilmente logorate nel più bello di una vita tranquilla, sobria, moderata, o con violenza in mezzo ai disordini della dissolutezza, e dei movimenti impetuosi delle passioni.

Capiscasi dunque ciò che per se medesima è la salute. Consiste propriamente la sanità in una libera, tranquilla, ed eguale circolazione tanto del sangue, che degli altri fluidi vitali per li condotti, che la natura ha lor preparati nel corpo umano: circolazion che suppone nelle fibre, delle quali viene composta

la

la tessitura delle cavità, dei condotti, e dei vasi, per li quali viene eseguita, un grado di forza di elasticità convenevole; e nelli fluidi la consistenza, e la quantità necessaria per cedere all'urto dei solidi. Ecco ciò, che risulta dal detaglio fin'ora dato. Or questa idea della sanità, se presentemente si applica all'uso *delli sei istrumenti della vita* non vi vorrà certamente di più per ben capir l'importanza delle regole, che si son date per praticarle come conviene. Restami or a provarlo con alcuni notabili esempi cavati da quello, che ha rapporto ad ognuna di esse.

1. La regola principale, che si è prescritta rapporto *all'aria*, ella si è, che si cerchi l'aria pura, sviluppata dai vapori cattivi, e da tutto il mescuglio superfluo, conosciuta sana con esperienze ben note. Ma a che fin mai questa regola, e qual n'è mai la ragione? Perchè l'aria è essenziale all'espansion dei polmoni, la qual si frammischia con il cibo, col nostro sangue, coi nostri umori, e conseguentemente dev' esser pura, elastica, senza di che verrebe infettato il sangue, e la circolazione turbata: o per dir lo stesso in diversi termini, senza di che tutta la economia della vita animale verrebbe disordinata, e distrutta.

2. Una delle gran regole rapporto *agli alimenti*, ell'è, che non se ne prenda, che quanto si sa per esperienza poter bastare per nutrirsi, e fortificarsi, senza caricar troppo lo stomaco. E perchè ciò? perchè li cibi sono destinati a riparare nel nostro corpo ciò che continuamente si va perdendo per l'urto promiscuo dei solidi, e per la dissipazione dei fluidi: perchè siccome per una parte una troppo rigorosa astinenza recherebbe nei nostri solidi troppo languore, e li metterebbe nella impossibilità di adempier le azioni, alle quali son eglino destinati, per l'altra parte il troppo disordine ingrosserebbe in noi li fluidi, e li farebbe sovrabbondare nelli vasi, ne' quali liberamente devono scorrere, fino ad otturarli, ed anche istessamente lacerarli, e perciò nè quella fissa-

zione nei primi, nè quella sovrabbondanza nei secondi potrebbero aver luogo senza che restasse la medesima circolazione impedita.

3. Si fa innoltre sapere, che un *esercizio* moderato, vale a dire, tanto esattamente proporzionato, quanto è possibile alla quantità del nutrimento che prendesi, è assolutamente necessario per mantener l' equilibrio in ciò, ch' entra nel corpo, ed in ciò che ne esce: V' è forse bisogno della ragione? Ognuno sa che un esercizio moderato contribuisce affatto a fortificar i solidi, e favorisce i movimenti dei liquidi. Se dunque quest' esercizio è troppo violento, riscalderà i liquidi, e irrigidirà i solidi: se poi egli è troppo poco, rilascierà li solidi, e lascierà marcir i fluidi. Se dunque questo esercizio non è moderato, non può che pregiudicare ad una libera, ed eguale circolazione.

4. Lo stesso ragionamento io son per fare riguardo *al sonno*. La destinazione non mettesi in dubbio. Egli è destinato a riparare le forze del corpo dopo la giornaliera fatica, con una nuova aggiunta delle sue parti, che estendendole la ripara, e la ristora, ciò che richiede più, o meno di tempo secondo la differenza dei temperamenti. Accordate troppo di sonno ad un corpo, la macchina si farà più pesante, e diverrà come stupida: dategliene troppo poco, ella s' indebolirà, e si smagrirà.

5. Quanto *alla ripienezza, ed alla evacuazione*, giacchè la quantità, e qualità dei fluidi devono esser esattamente proporzionate alla forza, ed all' elaterio dei solidi, ella è cosa chiara, che tutti gli umori cattivi, e tutti gli escrementi superflui devon essere discacciati dal corpo, acciò l' equilibrio necessario tra li solidi, e li fluidi non sia disturbato: e che per lo contrario tutti gli umori, che sono di qualche uso all' economia animale devono esservi trattenuti, affinchè rimanga questo equilibrio perpetuo.

6. Finalmente, essendo le passioni, e gli effetti dell'

delll'anima di una così evidente influenza sopra la sanità, per li disordini, che cagionan nel sangue, egli è ancora troppo evidente, che la prima regola che le persone prudenti devono prescriversi per la conservazion della lor sanità in tutti i periodi della lor vita, dev'essere, di uniformarsi per quanto è possibile ai buoni abiti delle virtù, onde restar padroni delle proprie passioni, ed assoggettar ogni movimento agli ordini della ragione.

Non v'ha alcuna di tutte queste conseguenze, che manifestamente non nasca dai principj da noi fin quì stabiliti; nessuna la cui necessità non si faccia sentire per poco, che vi si rifletta. Intorno a questo passiamo ad un gran dettaglio.

CAPITOLO II.

Sommaria ricapitolazion delle regole necessarie per la sanità, relativamente a ciascheduna delle sei cose essenziali alla vita, cioè l'aria, gli alimenti, l'esercizio ec. Al che vi si aggiungono alcune altre massime generali.

LE *regole* necessarie per la conservazion della sanità sono, o *generali*, vale a dire communi a tutte le età, ed a tutte le condizioni; o *particolari*, vale a dire atte solamente a servire di direzione nei tali periodi, nelle tali, o tali circostanze della vita in particolare. Queste ultime hanno tre oggetti principali. Rapportansi elleno 1. alli differenti *temperamenti*, il bilioso, il sanguigno, il malinconico, ed il flegmatico, 2. alle differenti *età* della vita l'infanzia, la gioventù, l'età virile, e la vecchiaja. 3. alle differenti *circostanze*, e situazioni, nelle quali taluno ritrovasi, e che fan che uno sia v. g. attivo, o inoperoso, ricco, o povero, libero, o servile. Parliamo fin dal principio subito delle *regole generali*,

li, ſeguendo l' ordine delle ſei coſe non naturali; paſſeremo dappoi alle *regole particolari*, ſecondo la diſpoſizione, che di già abbiamo accennata.

DELL' ARIA.

Fin tanto che per il ſuo peſo, ed eſtrema ſottigliezza inſinuaſi l'aria, penetra, e ſi frammiſchia in tutte le parti del corpo, dà altresì a cagione della ſua elaſticità il moto neceſſario a tutti li fluidi, e conſervando nelle fibre il tuono, e l'elaſticità convenevole, facilita circolazione del ſangue. Deveſi dunque riguardare qual cauſa principale che e mette, e tien in moto i ſolidi, ed i fluidi del noſtro corpo; e queſta ſola baſta per ottenere coſtantemente ciò, che abbiam detto, quanto è poſſibile, cioè procurar di vivere in un'aria ſana.

1. Per aria ſana, e per aria la migliore, intendo un'aria pura aſciutta, e temperata, la quale non ſia impregnata nè di vapori pernicioſi, nè di putride eſalazioni, (*a*) qualunque poſſa eſſerne la ſorgente. Repplico quanto ho già detto, il ſegno cioè più certo, che nel luogo in cui ſi vive reſpiraſi un aria perfetta, eſſere queſto, cioè che quelli, che ivi abitano pervengono ordinariamente alla Vecchiaja.

2. Diceſi ben ſituata una caſa, (*b*) allorchè è fabbricata ſul pendìo di un luogo eminente, in un terreno arenoſo, ed in un poſto aſciutto, ed arioſo. Biſogna che le ſtanze ſieno grandi, ma non fredde, e che ſieno ſaggiamente accomodate alla natura del clima, ma però voltate in maniera, che qualor bramaſi,

---

(*a*) Io non intendo per aria pura, un aria aſſolutamente sbarazzata da qualunque altra materia. Oltre che queſto è impoſſibile, gli animali non potrebbero vivere: intendo in queſto luogo ſemplicemente un'aria che non ſia inzuppata di vapori.

(*b*) Petatur igitur aer calore, & frigore temperatus, quem medius fere oblinet collis, loco paullulum intumeſcente, quod neque depreſſus hieme pruinis torpet, aut torret æſtate vaporibus.

masi, il vento d'Est, o di Nord possano spazzarla; ciò, che devesi fare almeno una volta al giorno, per purgarla dalle esalazioni animali, e da tutti i poco sani vapori. Sopra tutto è cosa di grande importanza, che le stanze da dormire sieno ben purgate, e per questo non dovrebbero esser nè pian terreno, nè soggette in qualunque modo all'umidità.

3. Allorchè vedesi in una casa che l'umidità guasta i solari, e le intarsiature, il pan si ammuffisce, le spungie pajono sempre umide, il zuccaro si scioglie, il ferro, e l'acciajo s'irruginiscono, e li mobili marciscono, si può contare su questo, che l'aria, la qual respirasi, non è buona.

4. Non v'è cosa che più infetti l'aria di pericolose esalazioni, e cagioni tante malattie, quanto l'uso general, e pericoloso, che tiensi, di seppellir i morti nelli pubblici Cimiterj nel centro delle gran città.

5. L'aria delle città grandi essendo sempre impregnata di esalazioni, che escono dagli animali, e che s'innalzano dalle materie combustibili, non può che apportar fin dal principio gran danni ai piccioli ragazzi. (e)

6. Bisogna premurosamente isfuggir li due estremi del gran caldo, e del gran freddo, e guardarsene fino al possibile. Non si può far cosa più perniciosa, quanto quella che fanno tanti nel furor dell'estate, i quali in tempo di notte escono o dalle loro stanze ben calde, o dalle pubbliche stuffe, senz'essere ben vestiti per esporsi a un'aria fredda, e che può rapprenderli.

(e) In una eccellente predica fatta da Millord Vescovo di VVorcester nel 1756 in favor dell'Ospital degli Orfanelli in Londra, dimostrossi con un calcolo fondato sull'esperienza, che muojono più ragazzi, che si allevano nelle gran città, dove si nutriscono con cose dilicate, che di quelli, che allevansi in campagna, ed alli quali si dan le balie.

DEGLI ALIMENTI.

1. Il miglior nutrimento è quel ch' è semplice, nutritivo, senz' acrimonia, e di facile digestione. La regola principal da osservarsi in generale sopra ciò, che serveci di alimento, ella è, che non si mangi, nè si beva, se non cose sane, e di non prender, che il puro bisogno. Benissimo, dirà taluno, ma come poi la maggior parte delle persone, principalmente ordinarie, saprà distinguer ciò, che è sano, da quello che non lo è? In qual modo potranno questi stabilire la quantità, che loro abbisogna? Facilissimamente. Già quasi tutti li cibi, che sono admessi nell' uso ordinario, ponno passare per sani; la stessa esperienza non lasciaci dubitare, e quel tale, che anche mangiando di tuttto gode salute, non deve aver uno scrupolo immaginabile di ben nutrirsi. Però dopo tutto questo è da osservarsi una regola nella *qualità dei cibi* che è delle più facili, e alla portata di tutti. Osservate bene ciò, che conferisce, e ciò che non conferisce al vostro temperamento. Servitevi della vostra ragione per imparare dall' esperienza a permettervi l' uno, ed a privarvi dell' altro: questa è affatto semplice. Quanto *alla quantità*, o sia alla proporzione, che si ci può permettere, non v' è cosa più facile. Non avete a mangiare, nè a bere, che quanto abbisognavi per sostentarvi, e per riparare le vostre forze, senza prender più di quel, che voi possiate o portare, o digerire. Che se volete un' altra regola egualmente sicura, eccovela. Esaminate bene, se il vostro appetito sia punto disordinato, e se sia nello stato suo naturale. Chi non mangia se non cose buone secondo il gusto del suo appetito, senza caricarsi lo stomaco, e levato appena da tavola ritorna nuovamente a mangiare lungi assolutamente da pienamente saziarsi, questi non mangia, che il solo

bi-

bisogno, ed ha la sua misura. (*d*) Che se queste precauzioni non bastano per assicurarvi, vi si ponno aggiunger delle osservazioni, che perfettamente vi suppliranno, e col mezzo delle quali si capirà ben presto, se si è fatto qualche disordine. Non si ha da far altro, che esaminare, se subito dopo il pranzo, si è potuto o passeggiare, o mettersi a scrivere, oppure applicarsi ad altre occupazioni senza difficoltà, e con gusto: non si ha da far altro, che osservare, se dopo la cena, il sonno nè viene interroto, nè abbreviato per quel che ha mangiato, o bevuto: e se nello svegliarsi il di seguente nè sentesi mal di testa, nè la bocca amara, nè un frequente prurito di sputare, e se per lo contrario ritrovasi allegro, e spiritoso come il suo solito.

2. L'altra regola essenziale si è di sfuggire la troppo grande diversità delli cibi di generi affatto differenti in un medesimo pasto. Supponiate ancora, che lo stomaco naturalmente buono digerisca senza penna v. g. del pesce, della carne, del vino, e della birra; che succederà poi, se come fece con troppa frequenza, v' accresce ancora da digerire confusamente insalata, crema, frutti? questo mescuglio flattuoso enfierà gl' intestini, e pregiudicherà alla digestione.

3. La forza, e la quantità del cibo che prendesi dev' esser sempre proporzionato alla forza del temperamento che si ha, ed all' esercizio che si suol fare. Le persone giovani, robuste, vigorose, ed avvezzate ad una gran fatica, possono mangiar di qualunque cibo ordinario, e trovarvi un' eccellente nutrimento, che digerirà senza fatica a tal segno, che persone dilicate, e che fanno una vita sedentaria non potrebbero permettersi senza indebolire all' ultimo segno

(*d*) Vid. Hippoc. aphor. sect. 2. aph. 17. Ubi copiosior præter naturam cibus ingressus fuerit, id morbum creat.

gno il loro stomaco, ed anche forse senza intieramente precipitarlo.

4. Il pan di fior di farina, ben fermentato, e ben cucinato deve fare il fondamento del nostro mangiare. Sano, e nutritivo frammischiasi egli benissimo con tutti li altri alimenti, e d'ordinario lo stomaco lo digerisce con facilità, in tempo che tutti gli altri cibi lo aggravano, e lo disturbano.

5. Un' altra cosa ancora che merita di esser ben ponderata, ella è che gli alimenti liquidi, o sieno brodosi, devono essere preferiti alli più solidi in tutti li casi, ne' quali dopo essere stati molto senza mangiare, ed essersi ben affaticati, fa de'mestieri ristorar immediatamente le forze del corpo. E la ragione sì è che gli alimenti fluidi si mescolan più prontamente, che i solidi con la massa del sangue.

6. Siccome il bevere è una parte considerabile del nostro nutrimento, ricercherassi senz' alcun dubbio qual è quel liquore ordinario, che devesi preferire agli altri? A tale dimanda risponderà per noi il celebre Frederico Hoffman. „ L'acqua pura, dic'egli, è la miglior bevanda di tutte per le persone di tutte le età, „ e per tutti li temperamenti. Con la sua fluidità, e „ con la sua dolcezza contribuisce ad una libera, ed „ eguale circolazione del sangue; e degli umori in tutti „ li vasi, ciò che essenzialmente influisce sopra il „ buon stato di cadauna delle nostre parti, e delle „ sue rispettive funzioni. Li bevitori d'acqua sono „ così le persone non solo le più leggiere, ed attive, ma sono quelle eziandìo che hanno più scioltezza, e vigore. Se taluno è di un tempera„ mento sanguigno, l'acqua diluisce il sangue, e „ lo facilita a circolare con più di uguaglianza. Se „ un'altro è collerico, ella tempera con la sua fre„ schezza la vivacità dei movimenti, e la troppo „ grande accensione degli umori. Nelli flegmatici asso„ tiglia ella i succhi troppo viscosi, e li scioglie; e „ nelli melanconici ella stempera quanto hanno di

„ trop-

,, troppo grossolano, e terrestre. Utile a tutte le età,
,, ella giova ai fanciulli per dar più fluido al nutri-
,, mento latteo, che prendono, ed a renderlo più
,, digeribile; previene nei giovani, e negli uomini
,, di età consistente le ostruzioni, e le doglie, ad-
,, dolcendo, e disciogliendo tutta l'acrimonia scor-
,, butica, e tutto ciò che potrebbevi essere di troppo
,, sale negli umori; nei vecchj è buona per umettar,
,, ed ammollire le loro fibre troppo rigide, e per
,, facilitar la circolazione per ordinario di troppo
,, lenta nei loro vasi aggrinzati, ed induriti. In una
,, parola, soggiunge il dotto Professore, l'acqua tra
,, i prodotti tutti della natura, e dell' arte è quella
,, che più rassomigliasi a quella panacea, a quell' u-
,, niversale rimedio, che sempre si è con tanta pre-
,, mura cercato, e che mai si è trovato. ,, Per dir la giusta verità, egli è fatto vero, che l' acqua pura, leggiera, dolce, fresca, cavata da un limpido ruscello, e bevuta in una convenevole quantità, per estinguer la sete, inumidir gli alimenti, e temprar l' interno calore, è per li fanciulli la bevanda migliore, siccome ancora per tutti quelli, che sono di un temperamento caldo, principalmente se vi si sono avvezzati dal principio. Per altro non ardirei già attribuirgli la stessa virtù trattandosi di persone dilicate, e frigide, di quelle, il cui stomaco è debole, e che al principio non sono stati avvezzati a beverla schietta, e senza vino. Io credo al contrario, che l' acqua pura a questi tali non conferisca per conto alcuno, e che provandola non istaranno molto a capirlo con lor propria esperienza. (e)

Il buon vino è un liquore meraviglioso: preso con moderazione per diverse ragioni contribuisce al vantaggio della salute. Dopo l' acqua, ed il vino devesi

(e) Vedasi il sentimento d' Ippocrate su questa materia, più sopra alla pagina 55.

vesi considerare la birra, la quale essendo ben lavorata, leggiera, chiara, competentemente gagliarda, e stagionata, è una buonissima bevanda, e probabilmente la più antica di tutte, dopo le altre due, nell' uso commun delle genti. (f)

7. Del rimanente l'acqua, la mezza birra, o qualunque altro liquor temperato deve esser bevuto a tavola in una sufficiente quantità, affin di stemprare, e disciogliere gli alimenti solidi, de' quali ci cibiamo nel nostro mangiare, e affinchè possano, convertiti in chilo, ed in sangue circolare nei nostri vasi più stretti: senza di quella le nostre funzioni animali non si potrebbero adempiere, che languidamente, e sarebbero inevitabili le ostruzioni.

8. Il thè in alcune persone fa l' effetto istesso di un cordiale, il qual ristora le forze dopo la fatica. In alcuni altri, bevuto qualche poco dopo il mangiare, par che ajuti la digestione. Vi sono però alcuni, a' quali cagiona debolezze, e tremori, e che si sentono quasi sempre ammalati. Egli è dunque di mestieri, che ognuno giudichi con la sua propria esperienza, dell' uso, che deve fare di questa forastiera bevanda, se deve cioè ammetterla, o no, e se nel primo caso può prenderla generosa o leggiera, in poca, o in gran quantità.

Queste attenzioni sono ancor più necessarie rapporto al caffè. Siccome è egli più attivo, e più calido, che il thè, così l' uso pottebbe anch' essere di maggior pregiudicio. Deve ognuno consultar l' esperienza, per saper se gli conferisce, ed in qual caso, e come debba admetterne la bibita: farà anzi benis-

(f) Riferisce Plutarco nella vita di Cesare, che essendosi impadronito di Gonfes città di Tessaglia, vi trovò non solo viveri sufficienti per la sua armata, ma eziandìo un rimedio per ristabilirla'. Avendo i suoi soldati trovato del vino in quantità ne bevettero a disordine, ed abbandonandosi all' ubbriachezza, e ad ogni altra sorta di divertimento', ubbriacchezze, balli, e tutti assieme que' baccanali li liberarono da tutti que' mali che e le crudità, ed i lunghi digiuni loro aveano causati, e del tutto cambiarono il loro temperamento.

nissimo non far mai questa esperienza senza i dovuti riguardi.

Il cioccolato, quando è fresco, e di buona composizione, è nutritivo, e balsamico, ma se il cacao non è ben preparato, se è troppo grasso, o rancido, o troppo vecchio, lo stomaco non vi si accomoda molto.

9. Le persone di un temperamento dilicato non sanno abbadar quanto conviene a masticar i cibi per quanto porta il bisogno. Quindi massimamente dipende la facilità della digestione.

DELL' ESERCIZIO.

Non essendo il corpo umano, che un cumulo di condotti, per li quali i fluidi circolano incessantemente; e dipendendo da detta circolazione con infinita sapienza ordinata per l'adempimento di tutte le funzioni della vita animale, la conservazion della nostra vita; facilmente comprendesi che l'esercizio è alla salute essenziale. Ajutando egli la digestione, ed anche ad isgombrar il corpo da tutti gli umori superflui, non può che contribuir a mantenere la circolazione. In tal maniera vedesi che tutti quelli che fanno una vita attiva son più forti, e più robusti, che quelli, i quali fanno vita sedentaria; (g) appunto come vedesi negli artisti, i quali fanno e con le mani, e coi piedi una fiera, ed aspra fatica, ed acquistano tuttavia a poco a poco e mani e piedi più grandi, e più forti, che quelli, la cui fatica è dolce e non esige gran stento. Ma torniam di grazia al nostro proposito.

1. Tre

(g) Era Giulio Cesare, per quanto cene assicura Plutarco, di una complessione assai dilicata: però si fortificò a forza di esercizio. Trovò egli nelle fatiche della guerra un rimedio contro la sua fiacchezza a forza di avvezzarsi a tutto, e di convertir in azione il suo stesso riposo.

1. Tre cose devono considerarsi qualora parlasi di esercizio: qual genere di esercizio sia il migliore: 2. qual tempo sia più favorevole: 3. in qual misura si debba fare. A bel principio il genere, o qualità dell' esercizio dipende assolutamente dal temperamento. Quello, che conferisce alle persone robuste, nuocerà alle persone dilicate, però generalmente può dirsi, che l' esercizio migliore per ciascheduno è quello, cui si è avvezzato, quello che ha veduto con l' esperienza conferigli di più, e che fa ancora con genio.

2. Il tempo più favorevole per l' esercizio è quello, in cui è più vuoto lo stomaco. Io so esservi alcuni, che son troppo deboli per far grand' esercizio a digiuno: devono dunque farlo, dopo aver fatta una picciola collazione, oppure verso la sera, lorchè han digerito il pranzo: però non è mai da permettersi che lo facciano a stomaco pieno, o appena levati da tavola, qualunque siasi la necessità che obblighi, o che si dovesse farlo per guadagnarsi anche il pane.

3. Per quello finalmente che riguarda la misura, che dee prescriversi nell' esercizio miglior, che può farsi, ella è regolassi con le sue forze, e col suo temperamento. Subito che si comincia a sudare, e che si sente fiacco, e gli comincia a mancar il fiato, bisogna fermarsi, prender un poco di riposo, ricominciare, e seguitar così per diverse volte, con quanto maggior piacer, che mai puossi, senza estenuarsi. Che se si ha ecceduto, e se si è fatto tale esercizio, sino a diventar pallido, o languido, o attratto, allor ne ha fatto di troppo; e fa de' mestieri cessare e per il presente, e per il giorno avvenire. La cosa parla da se stessa in generale, ed ogni giorno confermalo l' esperienza; li fanciulli, ed i vecchi non han bisogno di far lo stesso esercizio, che devono fare i robusti, ed i forti, o quelli che sono nel fior dell' età.

4. A

4. A dirla com' è, vi son tre sorta di esercizio da farsi: 1. ve n' è uno che noi potiam fare in qualche maniera senza uscir da noi stessi, perchè lo potiam fare colle sole forze del nostro corpo: sono di questo genere i passeggj, il corso, il ballo, il leggere ad alta voce ec. 2. Ve n' è un altro, che noi facciamo, o piuttosto riceviamo con mezzi esterni, come allora, che si facciamo portar in portantina, o in letiga, andiamo in vettura, corriamo le poste, o andiamo in corsa per nave o a vele, o a remi ec. 3. Finalmente ve n' è un altro lorchè tutto in un tempo noi siamo agenti, e pazienti, come l' esercizio del Cavallo, o sia quando facendo il cavallo i suoi movimenti, e le sue azioni, noi siamo occupati in guidarlo, o in tenerlo in una conveniente andatura.

E quì non voglio entrare in un' antica disputa, che ha fatto venir alle strette i filosofi riguardo a que' generi di esercizio, che devesi preferire: però mi si permetterà dir liberamente, secondo noi l' esercizio più convenevole a quelli che godono perfetta salute, ed una complessione robusta, sì è quello che noi facciamo con le nostre forze medesime; l' esercizio più vantaggioso alle persone deboli, e dilicate, è quello che si fa da se stessi, senza prendersi alcuna pena per esso; e quello che è più favorevole alla salute di quelli, che non ponno passar nè per robusti, nè per infermi, è quello che e facciamo, e riceviamo tutto in un tratto. Non v' ha che aggiungersi di particolare a ciò che Sydenham, e Fuller hanno scritto sì bene per raccomandar il cavalcare. Già si è dimostrato, che quanto può isperarsi di una buona digestione, bisogna aspettarlo dall' esercizio del cavallo, proporzionatamente alle forze di chi lo fa.

5. Del rimanente egli è essenzialissimo abbadar bene a quel che si fa, dopo aver fatto esercizio, sopra tutto quando si è arrivato fino a sudare. Egli è di mestieri isfuggir assolutamente di esponersi al freddo fin

fin tanto che si è sudato. A tale effetto non v' è cosa più espediente, che di farsi subito far le freghe per tutta la vita con un panno ben asciutto, e subito mutarsi di camiscia, dopo averla fatta ben prender aria. Per altro la maggior imprudenza di tutta si è quella di bever subito immediatamente dopo aver fatto qualche esercizio, dell' acqua fresca, o qualche altra bevanda leggiera, e fresca, finchè si è ancor caldo, quando se ciò che bevesi fosse men caldo che il sangue, estinguerebbe meglio la sete, e non si correrebbe verun pericolo.

6. I magri sono deboli, ed estenuati a cagione di un eccessivo esercizio, più che le persone di buona ciera, ed in carne. Tanto li grassi, quanto i magri tutti devono riposarsi dopo essersi affaticati, e sopra tutto mettervi qualche intervallo tra l'esercizio, ed il riposo.

Del SONNO, *e della* VIGILIA.

1. Il *sonno* e la *vigilia* sono molto consimili al riposo, e all' esercizio. La vigilia è uno stato di azione, durante il quale la macchina è affaticata, ed indebolita, quando per lo contrario il sonno è uno stato di riposo destinato a ristorargli, ed a rimettergli le forze. Aggiungo di più, che le vicende, che alternativamente riconducono l' uno, e l' altro di questi stati, non solo son necessarie, ma aggradevoli ancora alla nostra natura, quando principalmente sì l' uno, che l' altro sien ben regolati. Che se ricercasi quai limiti devono prescriversi nell' uso del sonno? Potrei rispondere, che devono dal più al meno estendersi a tenor della differenza delli temperamenti. Per altro dirò ancor di più, che alli giovani, ed alli uomini di ferma età bastano sei, o sette ore di sonno, ed ai fanciulli, ed ai vecchj vene vogliono otto, o nove, in supposizione però che tanto gli uni che gli altri sieno in buona salute. Quanto

poi

poi ai deboli, ed infermiccj, non può prescriversi alcuna regola stabile. Quanto più uno è languido, e debole, tanto più abbisogna di sonno per riprendere forze. Ognuno deve sopra questo regolarsi coll' esperienza.

2. Un sonno moderato accresce l'insensibile traspirazione, favorisce la digestione, mette il corpo in equilibrio, e rallegra gli spiriti. Quelli, il cui sonno troppo leggiero viene interrotto per ogni menoma cosa, mai stanno in letto nè con tranquilità, nè con calore, gli occhi chiusi senza volgersi, e rivolgersi, in una parola in un riposo equivalente in qualche modo al medesimo sonno.

3. Per l'altra parte, quando il sonno eccede, rende il corpo flegmatico, e tardo, indebolisce la memoria, aggrava lo spirito, e quando la vigilia è troppo continuata, si estenuan le forze, sopragiugne la febbre, si dimagrisce il corpo, e si attenua, e s' invecchia prima del tempo.

4. Andar a letto quasi terminata la notte, e non alzarsi, che molto tardi, egli è lo stesso che rovesciar l'ordine della natura. Si perde il tempo, e si guasta il temperamento. Quei che ciò fanno per ambizione, e per uniformarsi alla moda, meritan di esser puniti colla perdita della salute.

5. Nel nostro Clima frigido non è molto sano dormir dopo aver mangiato, o in qualche altra ora del giorno; se non che avendone fatta l'abituazione, siasi fatta la cosa pressochè naturale, o che non possa resistere al sonno, per essere stato tormentato la notte precedente dalla vigilia. In qualunque caso però guardisi ognuno di prender del freddo, ed usi avvertenza di ben coprirsi.

6. A far bene, converrebbe almeno lasciar uno spazio di due ore tra la cena, ed il letto. Sopra tutto lasciar quelle gran cene. (*b*) Son' elleno mortali inimiche del sonno, e sono di pregiudicio al corpo, ed

(*b*) Somnus ut sit levis, sit tibi cœna brevis. Schol. Salern.

ed all' anima, la cui dolce tranquillità è necessaria per poter riprendere forze.

Della Ripienezza, e della Evacuazione.

Si può ben dire in certo senso, che tutta l' arte di conservare la sanità consista in rendere al corpo ciò, che gli manca, e in isgombrarlo da ciò, che ha di superfluo, affinchè in tal maniera sia egli costantemente, ed abitualmente nel naturale suo stato. Quanto adunque s' introduce nel corpo a modo di alimento, e di bevanda, e quanto ancor esce o per traspirazione, o per altre vie naturali, dev' essere in modo tal regolato, che il corpo nè sia troppo aggravato da ciò, che riceve, nè estenuato per ciò, ch' egli scarica. L' uno dev' essere il rimedio dell' altro. Con gli scarichi giusti, e fatti a proposito taluno si libera da una ripienezza pericolosa; e se gli scarichi sono stati troppo generosi, senza però cader in un certo eccesso, facilmente rimettesi pigliando a poco a poco un conveniente nutrimento per riempir questo vacuo.

2. Tocca al Medico proporzionar la misura, e la maniera degli scarichi, che convengono all' eccesso della ripienezza, di cui lamentasi l' ammalato: tutto ciò assai facilmente si può capire, il rimedio, che adattasi al troppo mangiare, ed al troppo bere, è il vomito, ed il digiuno. La ripienezza del sangue si guarisce col cavarne, quella degli umori con i purganti, e se ha bisogno taluno di scaricar le materie, che avrebbero dovuto escire dal corpo per il mezzo del sudore, o dell' urina, o dello sputo, o di qualche altra maniera, non dee per questo ad altro ricorrersi, che ai mezzi, li quali dall' esperienza ci sono stati fatti conoscere, come li più adattati a procurarci quel tal solievo. Il trascurar questi mezzi, è lo stesso che esponersi a mancanza di stomaco, ad oppressioni di petto, a gravezze di capo, a lacerazioni

ni di qualche vaſo ſanguigno, o a qualche altro accidente più, o meno pericoloſo.

3. Oſſerviamolo meglio per l'altra parte: chiunque gode una perfetta ſalute, e quelli, ne' quali le naturali ſeparazioni ſono a dover regolate, devono diligentemente iſcanſar li rimedj o ſieno purganti, o ſieno acrimonioſi. Sarebbe queſto lo ſteſſo, che un tradir ſenza neceſſità le operazioni della natura. Ippocrate da gran tempo ne fece le oſſervazioni. (*i*) I forti, e robuſti ſi ammalano per cauſa dei purganti. (*k*) Non può dirſi la ſteſſa coſa delle lavande che ſi procurano all'eſterno, o lavandoſi, o bagnandoſi, o nuotando: conferiſcon elleno perfettamente alle perſone di buon temperamento, purchè non facciano ſpropoſiti.

4. Oſſervaremo ancora eſſere di maggior pregiudizio, che non ſi penſa, l'abituazione di fumar, o di maſticare tabaco, ſubito dopo aver mangiato. Queſto tal uſo non ſolamente è generalmente funeſto all' appetito, pregiudica il buon temperamento, o coll' indebolir le origini della vita, come ſono tutte le opiate, o coll' impedir la ſalivazione dello ſtomaco, laddove digerivala la natura per facilitare la digeſtione.

5. Non v'è coſa che ſnervi più il corpo, illanguidiſca le forze, ed acceleri la vecchiaja, quanto il commercio prima del tempo con l' altrui ſeſſo. Avea ben ragione Tacito di celebrar con lodi gli antichi Germani, i quali non ſi maritavano prima di eſſere arrivati alll' età di un pieno vigore. (*l*)

Delle Paſſioni, ed Affezioni dell' animo.

1. Chi vuol conſervare, e fortificare la ſua deve ſalute, prima di ogn' altra coſa farſi padron delle ſue paſſioni, ed aſſoggettarle al giogo felice della ragione. In vano

(*i*) Sect. 2. aphor. 36. 37. (*k*) In tanto ella è coſa molto ben fatta notar, che i purganti che uſavanſi ai tempi d'Ippocrate, erano un poco troppo violenti. (*l*) Tarda illis venus, & pares, validique miſcebantur. De morib. Germ.

osserverebbesi la miglior regola, in vano si appigliarebbe all'esercizio il più prudentemente regolato, se taluno si abbandonasse ad una qualche viziosa passione, o se si abbandonasse agli eccessi di quella. Niente vi abbisognerebbe di più per metter in disordine tutta questa economia, e per impedire tutti i salutevoli effetti della temperanza. Ella è dunque cosa molto importante applicarsi a questi tali riguardi contro queste dominanti padrone, e contro i loro dannevoli effetti.

2. Si è scoperto per lunga esperienza, che il timor, la tristezza, ed ogn'altra passione, che tende a quella, come l'invidia, l'odio, la malignità, la vendetta, e la disperazione, indeboliscono i nervi, rallentano la circolazione, pregiudicano la digestione, e talvolta ancora producono dei spasimi, delle ostruzioni, e dei disordini ippocondriaci. Non è già senza esempio, aver causata un improvisa paura la morte. (*m*)

3. L'allegrezza per lo contrario, e la collera, se son moderate (lo stesso io dico di diverse passioni, che partecipano della loro natura, come la gioja, il contento, la speranza, un amor tenero, e virtuoso, e l'ardor di far bene) rimonta il vigore dei nervi, accelera la circolazion degli umori, facilita la traspirazione, favorisce la digestione. Egli è per tanto necessario guardare, che essendo violenta la collera, e non essendo per altro dal furore diversa, che per la sua sola durata, produce in tutta la macchina disordini terribili; spargimento di bile, infiammazioni, convulsioni, fino le appoplesie, principalmente nei temperamenti calidi. Un'eccessiva allegrezza non va già esente da pessime conseguenze. Ella è incompatibile con un sonno tranquillo. Talor impreveduta, e improvisa produce effetti terribili. (*n*)

4. Un'altra cosa ben degna di osservazione si è, che il corpo, benchè tranquillo traspira molto più allorchè l'a-

(*m*) Vallerio Massimo ne rapporta molti esempj.
(*n*) Vid. Plin. hist. natur. Lib. 7. c. 53. Aul. Gall. Noct. attic. Lib. 3. c. 15.

l'anima è colta da qualche gagliarda passione, che nel mezzo del più violente esercizio, se conserva l'anima la sua tranquillità. Quindi ne viene, che li collerici sono sì poco capaci di sostener la fatica dell'esercizio. Traspirarebbero eglino troppo, e non potrebbero sostenersi. Soggiungo innoltre, che i danni prodotti dalle vive agitazioni dell'anima sono molto più ostinati, che quei, che nascono dalli più penosi esercizj del corpo. A questi ultimi vi rimedia il riposo, questi però può molto poco a rimedio dei primi.

5. Che se si ricerca, qual'è di tutte le circostanze dell'anima, quella che più contribuisce alla salute del corpo: ella è una costante serenità, fondata sulla speranza: ell'è un'amabile allegrezza, il cui fondamento è la buona coscienza. Soggiungo, che quest'allegrezza è particolarmente favorevole al corpo, quando ella è con noi indivisibile alla tavola, quando ci conduce al riposo, mentre la tristezza, e l'inquietudine impediscono che il mangiare, ed il dormire possano ristorare le nostre forze, come potrebbero. Facendo tali osservazioni il famoso Baccone ve ne cavò un buon consiglio: „ Se alcuni, dic'egli, si sentono agitati da qualche passione violente, nel momento in cui si dispone a mangiare, o a dormire, differisca egli o di cibarsi, o di andar a letto. In simile caso ella è prudenza lasciar al corpo il tempo di rimettersi, ed all'anima quel di rimettersi alla sua primiera tranquillità.

Eccovi le *regole generali*, che ponno passar per le più importanti nell'uso di qualunque *delle sei cose necessarie alla vita*, considerate separatamente. Ve n'è anche un'altra, che riguarda a due di quegl'oggetti considerati nell'influenza reciproca, che uno ha sopra l'altro. Lungi dall'accordarmelo supplico che vi si faccia tanta attenzione, quanto v'è d'importanza. Ed eccolo: l'esercizio, che noi facciamo dev'esser sempre proporzionato alla regola che osserviamo, e conseguentemente la regola del nostro vivere dev'esser proporzionata al nostro esercizio; oppure per dir lo stesso in di-

versi termini; chi mangia, e beve molto, deve far molto esercizio; e chi fa poco esercizio deve vivere frugalissimamente se pur vuol conservar la sua salute. Quelli che possono fare costantemente un esercizio moderato, ponno ancor digerir molto cibo, senza danno della loro salute, giacchè questo esercizio regolare potrà scioglierlo da tutti gli umori superflui; ma i troppo dilicati avendo ardire di far un certo grado di moto, non potrebbero mangiar molto, senza gran pregiudizio. Tutto ciò, che non digeriscono resta nel loro corpo, e diviene in essi una costante sorgente di mali. Ippocrate, come lo abbiam veduto ancor noi, calcolò tutte queste osservazioni estremamente importanti. Non conobbe cosa più di questa essenziale nell' arte di conservare la sanità; e nessuna cosa raccomandò con maggiore premura, che questa attenzione a far che vi passi la sua proporzione tra il nutrimento, che prendesi, e l' esercizio, che si fa.

Quello però che trascurasi, e che per altro merita divenir l' oggetto di nostre esortazioni si è, che qualora si è assai affaticato, e dopo aver fatto nella giornata qualche violento esercizio, v' è bisogno di nutrimento per riasumere incessantemente le forze, e questo nutrimento nulla meno, che indifferente. In simile caso bisogna mangiare tutto ciò, che si può di più leggiero, e facile da digerirsi, e bever qualche cosa di caldo della più debol sostanza. Un nutrimento troppo sostanzioso, ed una bevanda troppo generosa accrescerebbe quella specie di febbre artificiale, se mi è lecito dir così, che un violento esercizio introduce nel sangue. In vece di riparar le forze, e ravvivare lo spirito, lo ridurrebbero all' oppressione.

Quì però io non mi fermo: alle regole generali, che abbiamo addotte sopra l' uso delle cose necessarie alla vita, ve ne sono tre altre da aggiungersi, la cui osservazione è essenziale per conservare, ed assicurare la sanità.

Prima regola. Tutti gli eccessi sono inimici della natura. Io dico tutti, senza eccezione. Qualor talun si ab-

abbandoni di troppo al freddo, o al caldo, all' allegrezza, o alla tristezza, al mangiar, o al bevere, o qualunque altro siasi sensibil piacere, l' eccesso vien sempre castigato con qualche danno nel corpo. Parimenti niente conferisce più alla salute, quanto il dare una prudente moderazione ed alle nostre passioni, ed alli nostri sentimenti.

Seconda regola: V' è sempre pericolo voler correggersi tutto in una volta di un' inveterata abituazione, o lasciar un antico costume, e improvisamente passar da un estremo all' altro. (o) Comunque sieno cattive le cose, alle quali si è taluno avvezzato, come sarebbe *bever dei liquori*, *masticar del tabaco*, *andar soverchiamente tardi a dormire*, *dormir il dopo pranzo*, *bevere la mattina qualche picciola bibita* ec. Fatta che siasi l' abituazione, bisogna guardarsi bene, di non abbandonarla instantaneamente. Che se bramasi liberarsene, ciò deve farsi per gradazione ed a poco a poco.

Terza regola: E' necessario isfuggire con tutta la premura tutto ciò che tende ad indebolirci. In questo numero io pongo v. g. farsi cavar sangue di quando in quando senza necessità, prender purganti, o vomitivi troppo violenti, abbandonarsi tutto ad un tratto ad una dieta troppo rigorosa, non vivendo, che di legumi, o di cibi troppo asciutti, e ciò piuttosto per bizzaria, che per bisogno. Da ciò che ne avverrà? Si alterano li vasi più sottili, per li quali consumasi la circolazione. Diventan eglino come altrettante corde impenetrabili agli umori, che dovrebbero filtrarsi; diseccansi i condotti della vita, e si consumman le forze.

Tanto però basti sopra *le regole generali* che tutto il mondo deve osservare per conservar la salute: tempo è ormai di passare *alle regole particolari*, che richiede la differenza delli temperamenti per una parte, e quelle dall' altra delle diverse condizioni della vita.

(o) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare aut alio quovis modo movere, periculosum. Hippocr. Aphoris. Sect. 2. aphor. 51.

CAPITOLO III.

Delle regole della sanità rapporto ai diversi temperamenti, al collerico, ed al melanconico, al flegmatico, ed al sanguigno, e sopra le conseguenze, che ne vengono da queste regole.

NOn v'è cosa di maggiore importanza per la sanità, che il ben conoscere il temperamento, o la complessione delle persone, per le quali si ha premura. Insegna Ippocrate (a) „ che il corpo umano contien quat- „ tro umori di un carattere affatto differenti rapporto „ al calido, al frigido, all'umido, al secco; cioè il „ sangue, il flegma, la bile flava, e l'atra bile: che „ il corpo sovente si libera dalli suoi umori o col vo- „ mito, o coll' evacuazione; che la sanità dipende „ da una giusta proporzione nel loro mescuglio, e che „ qualor una prevale sull'altra, ne risulta tosto qual- „ che malattìa. „ Su questa tal dottrina d'Ippocrate si è piantata la distinzione delli temperamenti nei quattro principali, il collerico, il melanconico, il flegmatico, il sanguigno. Galeno sempre sottile, e sempre nelle sue divisioni, e suddivisioni fecondo, non istette a queste sol tanto. (b) Distingue egli nove sorta di temperamenti, quattro semplici, cioè il calido, il frigido, l'umido, e il secco: quattro composti, che risultano dalla combinazione delle quattro qualità precedenti, cioè un temperamento calido e secco, temperamento calido ed umido, temperamento frigido ed umido, e temperamento frigido e secco; a cui v'aggiunge un temperamento costituito per modo a causa dell'union fortunata di tutte queste qualità, che nessuno predomina sopra gli altri, e che tutti sonovi in un grado così moderato, che qual infallibile frutto ne viene dappoi la sanità perfetta del corpo.

Per quanto questi due Maestri sieno di opinioni diver-

(a) De natur. hom. p. 225. 226. (b) Galen. de temper. lib. 2. cap. 1.

versi, siccome pure i loro seguaci nell'apparenza, tali però in fatti nol sono, che nei puri termini. Il temperamento che Ippocrate chiama collerico, non è punto diverso da quello, che Galeno chiama calido e secco; il flegmatico del primo assomigliasi molto al frigido ed umido; ed il malanconico al frigido e secco del secondo; il sanguigno dell'uno al moderato dell' altro. Che però o sieguasi la division di Galeno, o attengasi taluno all'altra d' Ippocrate poco importa: la cosa veramente essenziale si è, di aver nozioni distinte delli differenti temperamenti, e della loro natura, secondo le leggi della circolazione del sangue dagli Antichi ignorate. Io però quì mi appiglio alla dottrina d' Ippocrate. Quanto rendesi necessario per aver una giusta idea delli quattro temperamenti, alli quali riduce egli tutte le complessioni, riducesi ad esaminare qual mutazione producasi nella massa dei fluidi, quando l' umor che domina quel tale temperamento prevale, e quell' influenza ha questo tal cambiamento tanto sopra l'anima, che sopra il corpo.

Prendesi però principio dalli temperamenti collerici. Questi sono quelli ne' quali predomina la bile flava. (c) Nelle persone di tal complessione il sangue calido, e leggiero circola con gran celerità, dispone i corpi ad infiammazioni, ed a mali acuti, e dà all'anima una prontezza, ed un'impeto abituale in tutte le sue determinazioni, ed in tutte le sue azioni. Quelli che sono di tale temperamento devono scansar ogni occasion di contrasto, temer i liquori gagliardi, rifiutar qualunque violento esercizio, in una parola, tutto ciò che può infiammarli.

Nelli temperamenti melanconici, ne' quali sovrabbonda questo umor grossolano, terrestre, ed austero, chiamato dagli Antichi atra bile, il sangue fisso, e pessante circola lentamente, dispone il corpo tanto ad

(c) Vid. Hoffman. Dissert. de temperamento, fundamento morum, & morborum in gentibus.

ostruzioni glandulose, quanto a svanimenti, a penose estenuazioni, nel mentre che l'anima torna al timore, ed alla malinconia. Un'aria buona, un moderato esercizio, un vino eccellente, ma in poca quantità, ed anche temperato per l'uso ordinario, son quelle cose, che le persone di una tale complessione ponno usare di più efficaci per conservar la lor sanità. Se qualche cosa volessi aggiungervi, sarebbe l'allegria di una gioval compagnia, ed alla mano.

Il temperamento flegmatico è debitor di ciò, che lo caratterizza ad una mucilagine tenace, ed acquosa, che predomina sopra tutti gli altri umori. Il sangue viscoso, che si muove assai lentamente, dispone il corpo o a marciosi tumori, o ad affezioni d'idropisia, e l'anima alla tardità, ed alla stupidità. Essendo taluno di tal complessione il meglio che può fare per prevenir i funesti disordini si è, assoggettarsi ad una dieta moderatamente ristretta, a un esercizio costante, e di quando in quando a dei purganti, che presi a proposito rinfrescano, ed isgombrano.

Nel temperamento alla perfine sanguigno, dove nè la bile, nè il flegma sovrabbondano egualmente che il sangue, purchè non si faccia lecito per conto alcuno un nutrimento di troppo sostanzioso, e troppo gagliardo, o che per lo contrario una qualche emorragia non lo abbia tratto alla prostrazione, siccome, dico io, il sangue circola con niente men di uguaglianza, che di facilità, questo stesso dispone il corpo ad una salute stabile, e lungha, fintanto che l'anima contenta, ed allegra apresi ad un'amabile benevolenza. La grande attenzione di quei che sono di tal complessione dev'essere di avvezzarsi ad un uso prudente, e moderato delle cose necessarie alla vita, ed iscansar li disordini della tavola, dell'effeminatezza, e fuggir in tutto, e per tutto le inclinazioni di una intemperanza, che snerva, e che parimenti distrugge la felice, e robusta complessione, di cui egli gode.

Io so benissimo che non sempre agevole cosa sarebbe di-

distinguere a prima vista quale particolarmente sia il temperamento di ciascheduno; pur tuttavia chi è mai che dotato di qualunque menomo senno non possa con la sua propria esperienza, e con le osservazioni fatte sopra se stesso giugner ad iscoprir con certezza qual temperamento in lui predomini? che è quel che basta. Appena giunge uno a conoscersi, può ben subito prender le sue precauzioni, e col mezzo di una vera attenzione prevenir i mali che si potrebbero temere nella complessione, che si è sortita.

Da tutto questo tiriamone le nostre conseguenze. Io ne vedo due di principali. La prima si è, che vano sarebbe il cercar un rimedio universale a tutti i mali, mentre attesa la differenza dei temperamenti quel che conviene ad alcuni, per lo stesso motivo sarebbe male agli altri, a questi il freddo, a quelli il caldo, e così discorrendo. Per quell' istessa ragione l' esperienza più volte ha mentite le pretese virtù di que' famosi specifici tanto dappertutto decantati, ed ha convinto d'ignoranza, e di mala fede quelli, che si sono azzardati di metterli fuori. Vi vorrebbe l' infinita onnipotenza del Creator de nostri corpi a ritrovar una panacea adattata a tutti i mali, che nascono. Dacchè non v' è più l' albero di vita, non v' è più stata tal panacea.

La seconda conseguenza si è, che non è possibile assicurarsi, che il tale, o tale cibo, il tale, o tale rimedio conferisca a taluno, se preventivamente non si conosce abbastanza di qual temperamento egli sia. Quindi ne viene di più essere inescusabile temerità azzardarsi a prescrivere a chi che siasi un tal regola, o i tali rimedj, senza aver prima bene istudiata la sua complessione.

Quì io finisco: e dopo aver parlato delle differenti regole della sanità, secondo che la differenza dei temperamenti può esiggere, egli è necessario dar un' occhiata eziandìo a quelle, che vi mette la diversità delle età.

CA-

CAPITOLO IV.

Dell' Infanzia, della Gioventù, della Virilità, della Vecchiaja, e di quelle regole di sanità, la cui osservanza rendesi necessaria a questi diversi periodi della vita umana.

DELL' INFANZIA.

SE a giorni nostri vivesse ancor quel Filosofo, che Aulo Gellio introduce in atto di declamar contro quelle disumanate genitrici, che ricusano di dare il latte (*a*) a proprj bambini, e vedesse tra noi le persone di qualità, e di distinzione, non prendersi altro pensiero sopra la scielta di una sposa, che quello delle fortune, senza prendersi alcuna pena o della grazia del corpo, o delle virtù, che son l' ornamento dell' anima, sarebbesi senza dubbio mutato di pensiero ben presto. Avrebbe a puro titolo di compassione per i poveri pargoletti preferite nutrici straniere di una buona condotta, a certe madri incostanti, e capricciose. Ciò che ponno fare di meglio certi parenti, i quali non si sono curati di vivere con temperanza, e con un umore gioviale, e con una sanità stabile, e robusta, onde poi sortir figliuolanza vigorosa, e di ottima complessione, non consiste in altro, che con supplire per quanto possono alla scielta di un' ottima balia.

La diligenza dunque primiera di ogni madre, la quale non si trova in istato di supplir ella stessa all' importante premura, di cui quì si tratta, ella è la scelta di una balia virtuosa, sana, gioviale, propria, e se è possibile ben pratica ancora delle sue dovute incombenze. Fa de' mestie-

(*a*) Lib. XII. Cap. 1. Oro te inquit, mulier, sine eam totam integram esse matrem filii sui. Quid est enim hoc contra naturam imperfectum, atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abjecisse? aluisse in utero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat jam viventem, jam hominem, jam matris officia implorantem?

ſtieri che il ſuo latte ſia bianco, dolce, di buon odore, ſenza alcun ſapore eſtraneo, dalli due fino alli ſei meſi, e piuttoſto un poco leggiero, che troppo fiſſo. Se al bambino ſi dà qualche altro alimento, deve queſti eſſe ſemplicissimo, e di facilissima digeſtione. I ſuoi veſtiti non devon eſſere nè troppo ſtretti nè troppo caldi. Quanto meno adopreraſſi di ſpille per timor di non forarlo, tanto più ſi opererà con prudenza. Finalmente ſarà dovere della nutrice gli fargli prender l'aria, e fargli far del moto per quanto ſarà poſſibile.

Affin di prevenire gli alligamenti, le ſcroffole, la toſſe, le avventature in Inghilterra sì univerſali, ſarà molto ben fatto immerger ogni mattina tutto il corpo del pargoletto nell'acqua freſca, e poi ſubito fargli le freghe, aſciugarlo ben bene, e poi veſtirlo. Frattanto ſarà eſpediente non dar principio a queſto buon uſo, ſe non a capo di alcuni meſi, oppur nel primo eſtate dopo la naſcita del fanciullino per timore, che eſponendolo al freddo troppo preſto dopo eſſer uſcito dal domicilio, in cui era contra tanto calore racchiuſo, non poſſa reſtar incommodato. Se alla prima prova, eſce dal bagno il fanciullo gajoſo, e ſubito ſi riſcalda, egli è buon ſegno, ed il bagno gli conferiſce. Ma ſe per lo contrario egli eſce tutto tremante, ed impallidito, ed in tale ſtato mantienſi una buona parte della giornata, biſogna laſciarlo creſcere, e prendere forze, prima che provare di nuovo ad immergerlo nell'acqua fredda.

Subito che il fanciullo dà i primi ſegni della ragione, è debito dei genitori adoperarſi ſenza dilazione onde renderlo pieghevole all'ubbidienza, ed inſinuargli a buon ora i gran principj di tutte le virtù, giuſta i prudenti ſuggerimenti del noſtro ingegnoſo Locke (*b*) ,, cioè di ,, rinunziare alla ſua ſteſſa volontà, di reprimere le ,, ſue paſſioni, di ſeguir puramente, e ſemplicemente ,, quanto proponegli la ragion di migliore, per quanto ,, vo-

(*b*) Locke de l'education des enfans v. 25. 36. 37.

„ voglia la passion frastonarlo per trasportarlo diversamente. Veggonsi tutto giorno dei genitori, che per „ l'eccessiva indulgenza che usano verso dei loro fanciulli, finchè son tenerelli, guastano in essi tutti li „ principj della natura, e poi stupisconsi in veggendo impuri riuscire i ruscelletti, dopo aver eglino „ stessi avvelenata la sorgente. Se è stato un fanciullo „ avvezzato ad ottenere quanto gli cade nella fantasia, „ in tempo che ancor portava lo stanellino, devesi poi „ far istupore, che faccia tutto il possibile per esser „ trattato sul medesimo piede lorchè porta ben su li „ calzoni? „ Assai prima del nostro degnissimo Autore, fece l'incomparabile Quintiliano osservare la cosa stessa, e diedeci lo stesso consiglio. (*c*) E chi non sa quanto sieno funeste le eccessive condiscendenze per li fanciulli, che si amano? Questa è la strada per cui tutte le lor fantasie a poco a poco si cambiano in abituazioni; si rovina la lor sanità, e si guasta il lor cuore.

DELLA GIOVENTU'

Ella è cosa naturale che nella gioventù si mangia molto. Ippocrate lo consiglia (*d*) ma vuole nel tempo stesso, che i cibi, co' quali si alimenta sien semplici, e facili da digerirsi, perchè senza tale cautela produrrebbero umori grossolani, e densi, che poi diverrebbero fatal sorgente di mille mali, rogna, mal di pietra, reumatismi, e simili. Quanto al vino se la gioventù ne fa uso, deve farlo con grandissima moderazione, e quanto dico del vino, con più di ragione intendomi dirlo di tutti i liquori generosi. Le frutta poco mature devonsi assolutamente lasciare, e parimenti non mangiarne di alcuna sorta a riserva di quelle, che sono per-

(*c*) Utinam liberorum nostrorum mores ipsi non perderemus. Infantiam statim deliciis solvimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes & mentis & corporis frangit. Fit ex his consuetudo, deinde natura. Instit. orat. Lib. 1. cap. 2.

(*d*) Sect. 1. aphor. 13.

perfettamente mature: il moto, o sia l'esercizio è lor necessario, però in un grado che sia moderato, e qualora faccian troppo, si sposseranno, che se ne facciano troppo poco, corron pericolo di tirarsi adosso dei tumori, e delle mancanze di respiro. Lo stesso deve dirsi del sonno, se la gioventù vi si abbandona di troppo vedrassi smagire, e diventar febbricitante, e se vorrà troppo vegliare, si renderà grave, e stupido.

Diciam però sopra tutto ciò, che è il principale nella gioventù, che deve l'uomo affaticarsi sopra il suo cuore: questo è quello, che in quest' amabile stagion della vita deve adornar l'anima propria delle salutari abituazioni della virtù. Da questo appunto dipende per tutto il resto del vivere la sua salute non meno che la sua riputazione, giacchè senza virtù non saprebbe arrivare con tutte le sue forze, e con tutti i vantaggi della miglior complessione, al fior dell'età, molto meno alla vecchiaja. E' incompatibile questa complessione felice con diversi difetti, dalli quali non si difende quanto è dovere. Non hai mai ella posato nel sen dell'impurità, della crapula, del lusso, e della infingardaggine. Abbreviando i lor giorni il dissoluto, e l'epicureo, li rendono istessamente infelici. Offenderessimo del pari la dilicatezza, e la compassione delle persone dotate di qualche buon sentimento, se a lor riguardo in questo luogo esponessimo lo spaventoso ritratto dei patimenti crudeli, e delle angustie mortali, con le quali paga la gioventù tante volte le replicate sue dissolutezze, pria di cader nella fossa, che da se medesimi si sono scavata con li suoi indegni disordini. Che se alcun vi si trova, che risorga da suoi spropositi prima di aver intieramente in stessi distrutti i fondamenti della vita, quanto poi in essi rimane è così infievolito, così snervato a cagione delle licenze, alle quali si è abbandonato, che basta appena per agevolar la continuazion di una vita in un continuo languore, e spossamento, sempre grave a se stesso, ed a quelli ancora che gli stanno dintorno; fortunati ancora

cora di troppo se per cumulo di loro disgrazia non trasmettono all' infelice loro posterità una gran parte di que' medesimi mali, che per la loro colpevol condotta sì sono tirati addosso.

Ne sì creda per altro che parlando io della sorte, voglia usar un linguaggio non usato nella nostra professione. In tutti li tempi ci vengono raccomandate le virtù, come quelle, che hanno un influenza essenziale sopra la sanità; in tutti i tempi furono a queste esortati li giovani. Galeno tra gli altri si spiega sopra tale soggetto con una somma chiarezza: „ Ella è, dic' „ egli la gioventù, (e) il tempo più proprio per pie- „ gar l'anima a' suoi doveri, e per farla contrarre i „ buoni abiti della virtù, per investirla sopra di tutto „ dei bei caratteri della modestia, e dell' obbedienza. „ Vedrassi esser questa l'unica strada, e più breve per „ assicurar al corpo tutto ciò, che si rende essenziale „ alla sanità in tutto il rimenente del vivere.

Ben però accordo esser difficile troppo il far entrar la ragione nel capo della gioventù, ed impedir, che nell' ubbriacchezza delle passioni non si abbandonino a tai disordini, che tronchino i loro giorni nella primavera della lor gioventù, o che avvelenino il fine col ramarico delli rimorsi, e col dolore delle malattie, alle quali o presto, o tardi vanno soggetti. Per quanto però ciò sia difficile, non è però egli impossibile. Vi vuole l'impegno di un' ottima disciplina, e quello del buon esempio. Tocca ai Genitori vegliar del continuo sopra de' loro figliuoli, e mettersi in una particolare premura della loro educazione, e non ometter cosa tra le più consuete per farli entrar a buon ora nella buona carriera, affinchè avanzandosi nell'età, no la tralascino più.

Che se i Genitori non trovansi in istato di dare per se medesimi a proprj figliuoli una virtuosa educazione istruendoli con le sue esortazioni, e con i suoi esempli di

(e) De sanit. tuend. lib. 1. cap. 12. Vide insuper ejusd. libellum de cognosend. & curand. animi morbis cap. 7.

di una maniera convenevole, almeno devono essere attenti a fissar loro le scuole, o metterli in seminarj, ne' quali venga loro alla meglio che sia possibille insinuata la religione, e la virtù, e dove abbiasi cura di farle prender un tale genio, e praticarle con la più sincera, e rispettosa frequenza. Questi non solo dicesi far del bene ai proprj figliuoli, che un servirsi parimenti della buona fortuna, essere profittevole alla società, nella quale è sempre pronta la moltitudine ad imitar sì li buoni, che li cattivi esempj de' suoi Maggiori.

E qui siaci permesso felicitare la nostra gioventù con gl' inesplicabili ajuti, che ritrovansi nell' Università della Gran Bretagna, onde uniformarsi alla virtù per mezzo di una felice educazione. Oxford tra le altre Città è senza verun contrasto uno de siti più favorevoli a quest' oggetto. Non so veder parte alcuna, o alcun pubblico provedimento a favor della gioventù, che prevalga ai molti di questa celebre Università. La Religione, la scienza, ed i costumi risplendonvi in tutto il loro chiarore. L' ignoranza, il vizio, l' irreligione visi rigettano con infamia, e son guardati con tutto il dispreggio. Le virtù, e le gentilezze sono communi; e l' erudizione in quelli che studiano non si fa vedere che spalleggiata dalla maggior pulizia dell' uomo socievole. Non ho mai potuto aver il vantaggio di vedere Cambrise, però ha ella dati così grandi, e così eccellenti soggetti questa Università, da non potersi dire se non se una ben degna sorella dell' università di Oxford. Meritan gli stessi encomj quelle di Scozia. Non han mai elleno cessato di aver alla lor testa eccellenti Dottori, e di produrre Discepoli nulla men celebri per le loro virtù, che per l' ingegno, per l' inclinazione, e per l' erudizione.

Mi farò dunque lecito dire: que' nostri Concittadini, che mandarono i loro figli fuor di paese per far loro apprender le scienze, senza aver prima fatti dar loro i principj della virtù, e delle scienze nella nostra Università, mostrano di non avere una sufficiente

te

te premura nè per la sanità, nè per l' onore della loro famiglia, nè parimenti, mi avanzo anche più, per la gloria della lor Patria. (f)

DELLA VIRILITÀ

Tutte le regole generali, che qui abbiam prescritte per la conservazione della sanità, sono applicabili a quest'epoca della vita: tutte quelle in una parola, che non riguardano con ispecialità l' infanzia, la gioventù, e la vecchiaja.

Facilissimamente comprendesi, che nella virilità dipendon la forza, e la consistenza della salute principalmente dall' uso abituale della temperanza, e della moderazione, che sonosi apprese fin dall' infanzia, e che si son riconfermate per tutta la gioventù. Tuttochè non siasi l' inclinazione comune, non dee però costar gran fatica all' uomo ch' è già arrivato all' intiera maturità della ragione, alienarsi da tutti i capriccj, e da tutti i disordini, dalli quali ha saputo sì ben difendersi nell' età precedente.

Nè tampoco è difficile il supporre che in quella tal età un uomo possa conoscer se stesso, conoscer il suo temperamento, e che non potendo ignorare se sia quegli colerico, o melanconico, flegmatico, o sanguigno, altrettanto stia in guardia di se medesimo per tener a freno le sue passioni nei giusti limiti per quella parte, che potrebber' elleno esser funeste alla sanità, qualor molasse loro la briglia; ch' ei fuggirà con tutta la sollecitudine tutto ciò, che la stessa esperienza gli ha fatto conoscer contrario al suo temperamento, e che per la ragione medesima continuerà a far uso di ciò, che più gli conferisce. Allor finalmente deve vedersi che se per un' ostinata indolenza, o per eccessi colpevoli si rovina nel fior dell' età, ed allora, che le forze

(f) Che cosa può mai sperararsi da questi giovani vaganti, quando non potriamo sapere, nè le lor pazzie, nè i loro vizj, ed i disordini ch' eglino avranno corsi in diversi paesi? Vedasi Shernidan sopra l'educazion della gioventù Inglese Lib. 1. Cap. 2. p. 32. 33.

ze sono perfette, un temperamento robusto e felice, si corre rischio di precipitarla del tutto. Caso poi che vi fosse motivo di ragionevolmente dubitare, non si ha che a consultar l' esperienza, ed aprir bene gli occhj per restarne convinti. Gli esempj che giustificano quanto abbiam detto, di già son troppo communi.

DELLA VECCHIAJA

Di tutte le temporali benedizioni la più preziosa deve credersi la sanità in una età, in cui arrivata già la ragione al più alto grado della perfezione, di cui ella in sulla terra è capace, fa pompa di tutta la sua beltà, e dell' intiera sua forza. Dunque qual mai cosa evvi più naturale, quanto l' impegnare tutte le sue diligenze per conservarla, ed assicurarla, osservando per quanto è possibile le regole che vi ponno contribuire? Alcuni prescrivono ai vecchj tutto ciò, che devono iscansare, ed alcuni altri li dirizzano in tutto ciò, che devono fare, e questi, e quelli sono ben degni di ogni attenzione.

Generalmente pervenuto l' uomo a quest' ultimo periodo del viver suo, piucchè mai dee l' esperienza scortar la ragione sopra di tutto ciò che impegna la sanità. Devesi sapere quali sieno le cose, il cui uso si è già scoperto per lo innanzi pregiudicevole, e dee tal cognizione bastare per indurre i più saggi a vietarsele, non essendo più tempo nella vecchiaja di esporsi volontariamente a combattere con qualunque si voglia male. In tale tempo egli è d' uopo accorgersi delli più piccioli disordini, che vanno a spegner quel poco di forza, che lor ancora rimane: e ciò che nel fior dell' età non portava conseguenza veruna, qualor pervengasi alla vecchiaja, può sufficientemente bastare per totalmente atterrare. Pensieri smoderati, e pungenti fastidj per le correnti fortune: applicazioni profonde ed appassionate nelli studj: umor inquieto, e sospettoso, diciamo pur tutto in una parola, niente di tutto ciò, che è capace di al-

terare, o infiacchire un buon temperamento, (g) potrebbe troppo scrupolosamente evitarsi da un vecchio bramoso di conservarsi.

Tutto questo però non basta che osservisi sopra ciò, che deve evitarsi, conviene eziandio regolarsi rapporto a diverse cose, che devon farsi. Io quì non acennerò che le più importanti, e sono 1. Un uomo di età deve essere attento oltremodo a fissar la sua abitazione in luogo, in cui l' aria sia pura, e sana. 2. deve egli con ogni diligenza metter una giusta proporzione tra il cibo che prende, ed il moto, che fa, ed essere nell' uno e nell' altro moderato, a poco a poco privarsi degli cibi solidi per sostituirvi i liquidi, uscir bene spesso da tavola con un resto di appetito, piuttosto che sazio, e se avviene, che faccia qualche disordine, non mancar di subito ripararlo con l' astinenza il giorno seguente, o anche più, finchè senta lo stomaco intieramente ristabilito. 3. Un vecchio deve procurar, che naturalmente, o con l' arte le sue evacuazioni sien sempre regolate. 4. Deve procurar ad ogni costo di passar tranquille le notti, e di aver un sonno profondo, non essendovi cosa a questa età più essenziale che dormire quanto abbisogna. 5. E' ancor estremamente necessario tener sempre il corpo pulito, e ben coperto, massimamente lo stomaco le braccia, e le gambe, senza la qual attenzione non potrebbe star molto bene. 6. Finalmente, ciò che è di una non minore necessità per la conservazione della salute si è, il procurar di essere sempre contento, e di buon umore, aver affari, e conversazioni geniali, e di farsi amare dalla gioventù, e di aver gusto nel trattare.

CA-

(g) Non è punto necessario osservar in modo particolare, quanto importi alle persone avanzate in età astenersi dall' uso del Matrimonio. Il venturiero in un de' suoi meravigliosi Trattati ingegnosamente applicò ai vecchj che trascurano tali riguardi quelle parole di Virgil. *Animasque in vulnere ponunt*.

CAPITOLO V.

Delle condizioni, e circostanze differenti nelle quali si possono considerare gli uomini, riguardandoli come robusti, o dilicati, come liberi, o al servizio di altri, come ricchi, o come poveri; con altre regole per la loro salute in queste diverse circostanze.

ANcorchè godano attualmente gli uomini le dolcezze di una perfetta e sicura salute, non però tutti a un modo si trovano in una medesima disposizione. Soglion causare maggior, o minore diversità nel loro stato alcune circostanze differentissime, e qualche volta ancora tra lor contrarie. Queste circostanze son di due sorta. Ve ne sono d'intrinseche, e di queste altre sono di una costituzion sana, e robusta, altre di una costituzion debole, ed infermiccia. Ve ne sono di estrinseche; quì i ricchi, ed i padroni di se medesimi ponno viver nel Mondo come lor piace, là i poveri, ed i soggetti languiscono nella miseria, o nella schiavitù, quindi le attenzioni alla sanità sono diverse come diverse sono le disposizioni.

Alle persone di una sana, e robusta complessione non ho a dare che due consiglj. Il primo che non uniformino troppo il lor nutrimento alla lor maniera di vivere. Fan molto bene quelli che sono naturalmente robusti, e di una buona salute, passarsela ora in città, ed ora in campagna; mangiar, e bevere alle volte più, ed alle volte meno, purchè lo facciano senza eccedere; indifferentemente mangiare di tutto ciò, che non è per se stesso mal sano; di far qualche volta molto esercizio, e qualche altra volta non farne, che poco: in una parola convien, che si avvezzino a tutto, affin di essere pronti, ed accomodati a tutto in quella medesima disposizione, cui la Divina Providenza ha giudicato a proposito collocarli. Secondariamente, tuttochè non debbano lusingarsi di troppo, nemmeno pe-

rò devono delle proprie forze abusarsi, e nel giubilo, e nel piacere mai devono farsi lecito il trasporto della dissolutezza. Il lor vigore è un tesoro, è necessario che sel conservino nel mezzo alle infermità inseparabili dalla vita umana.

Le persone deboli, e dilicate, nella qual classe aggiungeva Celso la maggior parte degli abitatori delle gran città, particolarmente gli uomini di studio, che soglion stare in applicazioni, e fare una vita sedentaria; le persone deboli, io dissi, e dilicate devono del continuo industriarsi di ricuperar con la temperanza la regolarità, e con una massima attenzione sopra se stessi tutto ciò, che perdono alla giornata con un seguito naturale della lor debolezza, della loro disposizione, e delle loro applicazioni. Se ne vedono tutti li giorni: queste persone dilicate, che per ogni menomo disordine restano pregiudicate, e che per questa istessa ragione sono necessitate a star in un continuo riguardo, si sostentano col prender qualunque cosa in molto minor quantità che gli altri, vivono più lungo tempo con passabil salute, e meglio che i più robusti, mentre questi ultimi troppo si fidano delle lor forze, si fan beffe di tutte le regole, e si tirano addosso, facendo i bravi, moltissimi mali.

Per quello poi che riguarda le persone che o la natura, o l'industria ha posti in istato di vivere in libertà, ed a modo loro, non posso dire che una sola parola per ora. Abbastanza sono felici qualor possono ridurre in pratica tutte le lezioni dei Professori sopra i modi di conservarsi la sanità, sarebbero inescusabili, se lasciassero di servirsene per assicurarsi un bene, il di cui preggio sentesi troppo tardi, se allora sol si conosce, che si comincia a perderlo.

Quanto poi a quelli, che per propria elezione servono al pubblico, o che per necessità, o per proveddere alle proprie indigenze sono necessitati a servir altri, perciò lungi dal poter consecrar il tempo che vorrebbero alla propria salute, hanno da aver il pensiero

di

di approfitarsi a tal d'uopo delli stessi momenti, de' quali ponno disporre. Non v'ha condizione così infelice, che non possa rinvenire una qualche ora per applicar alla propria salute. Osserva Galeno, che l' Imperatore Antonino affollato tutto dì dagli affari, non cominciava a far qualche esercizio, che al tramontare del Sole. E' ella cosa essenziale ad ogni politico, che vedesi talor esposto ad una furia estraordinaria di lavori, il dire, che quanto più le sue occupazioni sono e laboriose, e tormentose, con altrettanta premura devesi mantenere nei limiti di un' austera sobrietà, niente mangiando, che non sia facilissimo da digerirsi, e non bevendo vino, che quanto precisamente abbisognagli per ristorar le sue forze.

Di qualunque rango, o condizione uno siasi, se mentre mangia, o beve con libertà senza soggezione ritrovasi nel tempo stesso impedito da proprj impegni di andar facendo al di fuori tanto essercizio, quanto esser potrebbegli necessario, bisogna che assolutamente vi supplisca almeno in casa. Vi sono tanti modi di farlo, truco, volantino, racchetta, palla da mano, ed una infinità di simili giuochi, che facilissimamente può ognuno scegliersi a proprio genio. A tutti questi s'aggiunga l'uso buonissimo di farsi far le freghe per tutto il corpo ogni mattina: e ciò che più di tutto terminerà di dargli la sanità, sgombrando dallo stomaco, e dagl' intestini tutto, ciò che potrebbevi esser in essi rimasto di indigesto, sarà, prender di quando in quando qualche dolce, e leggero purgante.

La conclusione di tutte queste cose non è già alli ricchi adulatoria, ma evidentemente ne risulta, che li poveri, se son virtuosi, e lontani da ogni dissolutezza, son quelli tra tutti i mortali, che realmente, ed in fatti hannno il vantaggio maggiore, onde poter godere un' ottima sanità, ed assicurarsi una lunga vita. Le strettezze, ed il bisogno, in cui sono, è appunto il perchè, obbligati si trovano ad una fatica, che li fortifica, e li sottrae dalle tenta-

tazioni della dissolutezza, che certamente nel fine consumarebbeli.

CAPITOLO VI.

Delle Profilachiche, o sia dei modi di riparare le malattìe, dalle quali taluno vien minacciato.

SUbito nell'entrare in questa seconda parte, ho già osservato, che l'arte di conservare la sanità si riduce a tre rami. A principio consiste questi nell'assegnar regole per continuar a star bene; in seguito per difendersi dall'istar male; in fine per facilitarsi una lunga vita. Riguardo al primo di questi articoli ho detto abbastanza, convien passare al secondo, e non vi sarà bisogno che di pochi precetti.

All'arrivo di qualunque siasi malattìa, e subito che può talun giudicare di poter esserne minacciato, egli è di mestieri, affine di prevenirla, prevenirne gli assalti, levandone le cause. „ Un uomo, dice Galeno, (a) „ trovasi in uno stato di mezzo tra la salute, e la „ malattìa, lorchè vedesi soprafatto da qualche indi- „ sposizione, senza però esser obbligato o a tralasciar „ suoi interessi, o di guardar il letto: un dolor di „ testa sopportabile v. g. nausea, stanchezza, sopi- „ mento, gravezza di testa, o simili altri sintomi: e- „ gli però non aspetterà già, che il male prenda pie- „ de, ma passerà alle origini, e procurerà di andar ai „ principj di quegli incomodi leggieri, avanti che si „ convertano in malattìe più seriose. Se, v. g. l'ori- „ gine del male è una ripienezza eccedente, ricorrerà „ all'astinenza, o se è bisogno di qualche più effi- „ cace rimedio, alla cavata di sangue, o alli purgan- „ ti, o alli dioretici. Se il principio del male è l' „ indigestione, o un ammasso di crudezze, procurerà „ di

(a) De Medic. Art. constitut. cap. 19.

„ di star caldo, viverà per qualche giorno in dieta,
„ in una gran quiete, e prenderà qualche poco di buon
„ vino per corroborarsi lo stomaco. Generalmente,
„ continua Galeno, opporrà ai principj, dei quali si duo-
„ le, e de quali vuol prevenire le conseguenze, mezzi
„ capaci a produr effetti contrarj a quelli, che natu-
„ ralmente deve aspettare dalle cause, che han pro-
„ dotti questi mali. Se gli umori son troppo densi, si
„ ingegnerà di rarefarli, e se troppo acri, di addol-
„ cirli, se sono troppo abbondanti, di scaricarse-
„ ne, se troppo crudi di facilitarne la concozione;
„ quì in estender le parti nel caso di contrazione, là in
„ aprir una strada alle ostruzioni, e così del rimanente.

Spesse volte in sul principio di un freddo, o di una tosse presentandosi una prossima accessione di febre, il nostro famoso Sydenhan fermò questa tosse, e prevenne la febre, (b) ordinando di prender aria, di far qualche moto, di bever qualche tisanna rifrescante, e di non mangiar carnami, e privarsi da ogni bibita di liquore gagliardo,

Boerhaave che tanto studiò tutti gli antichi, e moderni professori di qualche stima, e che seppe con tanta accuratezza rilevare da loro scritti, quanto in essi ritrovasi di più importante, questo grand'uomo, dissi, ha compresa tutta la *profilatica* in tre precetti essenziali. Ed ecco come parla egli stesso.

„ 1. S'impediscono i mali, dic'egli, ricorrendo alle
„ lor cause per rimediarli, dopo averne ben capiti i
„ sintomi, ed ecco il primo preservativo, che bisogna
„ opponervi, cioè dieta, riposo, acqua calda bevuta in
„ abbondanza: indi un esercizio moderaro, ma conti-
„ nuo, fin tanto che principia ad accorgesi di qualche
„ leggiero sudore: finalmente una buona dose di sonno
„ in un letto, in cui abbia avuta attenzione di farsi
„ ben coprire. Questa è la maniera di farsi aprire li vasi

(b) De tuss. epid. p. 207. 208.

„ e di ſtemprare gli umori denſi, e di difenderſi an-
„ cora da quelli, che potrebbonſi formare.

2. „ Affine di preſervarſi generalmente contra l'
„ impreſſioni delle cauſe eſtrinſeche, non v'è coſa
„ più eſpediente, quanto eſſere attenti a non deppor
„ troppo preſto gli abiti da inverno nella primavera,
„ o non prenderli troppo tardi in autunno.

„ 3. Finalmente ella è ancor coſa ottima aſſoggettarſi
„ ad un governo il più facile, e ſottometterſi a regole
„ ſempliciſſime, e di poco numero. Nell'eſtate la dieta
„ dev'eſſer leggiera, emolliente, rilaſsante, umida,
„ dolce. Biſogna nutrirſi di legumi, di frutta, di latti,
„ di brodi, bevere molt'acqua, oppur vino molto adac-
„ quato, e far eſercizio aſſai moderato. Nell'inverno
„ per lo contrario il nutrimento dev'eſſer ſolido, ſec-
„ co, ſoſtanzioſo: biſogna adoperar più ſale, e più
„ ſpezierìe: la carne arroſtita, ed il pane più cotto
„ devono preferirſi, biſogna bever meno, ma vino pu-
„ ro, e far più moto. Nella primavera alla fine, e
„ nell'autunno la dieta, e l'eſercizio devono eſſere
„ per tal maniera temperati, che abbiano il luogo di
„ mezzo, tra quello che vuole il freddo dell'inver-
„ no, ed il caldo dell'eſtate, proporzionatamente a
„ quello che più è vicino dell'uno, o dell'altro.

Alle direzioni de' gran ſoggetti, alle quali mi ſon ripportato, mi ſia permeſſo aggiungere in queſto luogo l'indicazione di un metodo egualmente facile, e ſemplice, per ben prevenire le malattìe, che ci vengono minacciate. E' ella ſtata ſpeſſe fiate meſſa in opera ſotto i miei ſteſſi occhj col più felice eſito del mondo. Ed eccola in pronto. Dacchè vi trovate incomodato, mettetevi a letto, ed ivi ſtate, uno, due, o anche tre giorni, finchè vi liberate dal male, che vi tormenta, con queſto iſteſſo mezzo uſcirete di ogni timore. In quel frattempo non avete a mangiar altro che del pan cotto, o dei grattadini più, o meno fiſſi conforme il voſtro biſogno, e non dovete bever che acqua, o ſiero fatto con del vino bianco, o ſia di ne-

gus . (c) Questo è quanto poco più, o poco meno consiglia
Celso uno de' nostri migliori Professori . Quì sotto alla
facciata eccovi trascritte le sue stesse parole . (d)

E' probabile che taluno si faccia beffe di una ricetta sì
semplice , per altro non han che a farne l' esperienza , e
qualor siavi il caso ardisco assicurarlo , che ne vedrà
sicuro l' effetto più di quello può immaginarsi . Io co-
nosco una Dama di qualche rango , che lo stato dei suoi
interessi teneva obbligata a qualche economia ben pru-
dente , e che con una savia sobrietà ha saputo conser-
varsi fino ad un' età molto avanzata , e la sua salute ,
e li suoi sentimentimenti erano in uno stato assai buo-
no , mercè unicamente il governo , di cui ho fino ad
or favellato . Con l' ajuto di questa dieta , ella intie-
ramente stette per molti anni lontana dai Medici . Con-
fesso che questa piatanza cioè di brodetto non è molto
aggradevole , principalmente per persone avvezzate a
mangiar bene . Ma poi di chi n'è la colpa ? E' raccon-
ta Plutarco nella vita di Licurgo un Re di Ponto ,
che avendo udito decantar molto *il brodo scuro* , che
praticavasi in Sparta si fè trovar a bella posta un Cuo-
co di quella città , acciò gliene facesse ; ma non lo ebbe
si pronto gustato , che trovatolo assai disgustevole an-
dò in collera , e disse al Cuoco che quella era una
pessima piatanza . *Signor* risposegli allora con gran mo-
destia quel cuoco , *a questo brodo vi manca tuto ciò che
è di migliore cioè che prima di gustarlo bisognava ba-
gnarsi nelle acque di Eurota* . (e)

CAPI-

(c) Il *Negus* è una bevanda fatta di acqua calda , e di vin bianco
di Portogallo , con un poco di zuccaro , e di cedro .

(d) Igitur si quid ex his (*notis futuræ adversæ valetudinis*) inci-
dit , omnium optima sunt quies & abstinentia : si quid bibendum , aqua;
idque interdum uno die fieri satis est : interdum , si terrentia manent ,
biduo : proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus , bibenda a-
qua , postero die etiam vinum , , deinde alternis diebus , modo aqua ,
modo vinum , donec omnis caussa metus finiatur . Per hæc enim sæpe in-
stans gravis morbus discutitur . --- Neque dubium est , quin vix quis-
quam , qui non dissimulavit , sed per hæc morbo mature occurrit , ægro-
ter. Lib. 3. cap. 2.

(e) L' Eurotas era un fiume , le cui acque scorrevan tutte d' intorno
la città di sparta . Vuol dir Plutarco , che bisognava esse Spartano , e
fru-

CAPITOLO VII.

Della longevità, o sia longa vita.
De' segni, che la indicano, e de' mezzi che la proccurano.
Della trasfusione del sangue da un' animale all' altro.
Metodo screditato appena inventato.
Conclusione.

IO non ho portate le mie osservazioni più oltre: qualor con violenza nel corpo uman si eseguisce il continuo strofinamento dei solidi, e dei fluidi, non ne può risultare, che un' effetto funesto, cioè l' accelerazion della morte, e l' accorciamento della vita. Per lo contrario se questo strofinamento si fa con dolcezza tutta la macchina ne deve goder gran vantaggio, il suo elatterio deve conservarsi più lungo tempo;, e la morte venire con passo molto più lento.

Quindi agevolmente si può vedere, che una longa vita può essere impegno della natura, o dell' arte, principalmente però impegno degli ajuti dell' arte subordinati alle forze della natura con una felice unione.

Vi sono alcuni segni naturali, da quali facilmente, e probabilmente può rilevarsi, che un' uomo è costituito in modo da poter aver lunga vita. Nell' ordine dei principali v' inserisco li cinque seguenti: 1. Esser nato almeno per una parte di una famiglia solita a campar lungo tempo. 2. Essere di un temperamento placido, contento, e di buon umore. 3. Aver il corpo ben proporzionato, e le sue parti di buona simetria, il tronco ben nutrito, le membra con le loro giunture ben formate, la testa, ed il collo piuttosto troppo grosso, che troppo sottile a proporzione della statura 4. Aver i vasi di una consistenza solida, e ferma, le fibre piuttosto grosse, le vene larghe, ed elevate,

frugale nel modo che praticavasi in quella città per aggradir il brodo curo, del quale volle essere servito.

te, qualche poco di fondo nel suon della voce, la pelle nè troppo dilicata, nè troppo bianca. 5. Dormir profondamente, e molto tempo.

Per agevolar la natura, onde possa all' uomo procurar lunga vita, quanto può l' arte, lo provede di un' aria sana, (*a*) di un' acqua pura, (*b*) di una dieta semplice, e frugale, di una saggia attenzione in raffrenar le passioni, e tener in ordine le inclinazioni, ed in una parola di una chiara, e prudente elezione di tutti que' mezzi, che ponno concorrere a prolungare la vita, e dell' osservanza di tutte le regole, che abbiam prescritte per conservare, e stabilire la sanità.

Si son per altro veduti alcuni de' nostri Moderni pensar, che l' arte potesse andar ancora più oltre, onde prolongare la vita umana. Ho veduto azzardar un metodo egualmente ardito che nuovo, Metodo che i nostri Antichi non ebbero ingegno sufficiente per iscoprirlo, o coraggio da praticarlo, il quale però io qui non voglio omettere. Il famoso Cancelliere Bacone, che fu superior alle regole ordinarie, e che ebbe cognizioni sì grandi, e sì sublimi, consigliò tutto il Mondo,

(*a*) Brasiliæ salubritatis fama non paucos olim senes aliosque minus prospera utentes valetudine, ex Hispania, & Indiis, aliisque dissitis locis, excivit ad aerem & aquas has cæ[illegible]datas, tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & valetudinis. Perquam mature enim pubescunt incolæ. Senescunt tarde, idque sine canitie aut calvitio. Quo fit, quod longe ultra centesimum ætatis annum, viridi senecta, non Americani tantum, sed & ipsi Europæi fruantur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. & medic. Brasiliæ continentis.

(*b*) Audio in Ægypti locis homines vivere longiorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus) quando ipsorum permulti annos plus centum vivunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. --- Aquæ Nili fluminis clarefactæ, dulces, tenuissimæ, splendidissimæ atque levissimæ existunt, ita ut celerrime corporis viscera permeant. Audio etenim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam observavi, in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim vel copiosas, urinas, vel sudores, vel per alvum dejectiones observari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor de iis quæ Cayri habentur & potantur, quando Alexandriæ aquæ contient substantia crassiori, quæ pessimæ existunt, tardissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus observasse, citissime illas aquas Cayri clarefactas, vel per alvum, vel per urinam, vel sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Ægypt. Lib. I. cap. 11, & 12.

do „ di cambiar un'anno sì, è un'anno nò tutta la massa
„ dei loro umori, ed isgombrarsene colla dieta, a quel-
„ la sottomettendosi con tutta l'austerità, affine di tra-
„ spirar il loro sangue, e ringiovenire „ Boerhaave
che simile all' Ape industriose seppe trar il miel da
ogni fiore, non si è molto allontanato da Bacone. Fa-
cendo egli come sua una tale idea rattificò secondo
lui „ una grande astinenza, (c) un regolamento dell'
„ ultima esattezza, dissecanti, immagrienti, delli quali
„ sì farà uso di quando in quando, ma assai di rado,
„ contribuiranno mirabilmente a prolongare la vita „
Si spiega egli in seguito con chiarezza ancora maggiore.
„ Un cambiamento, dic' egli, quasi total degli umori
„ per mezzo di risolventi, e dopo questo la loro se-
„ parazione fatta con preparazioni ordinarie di Mer-
„ curio, o con decozioni di immagrenti, di disse-
„ canti, e di sudoriferi, dispongono d'ordinario be-
„ nissimo il corpo ad isgombrarsi dai vecchj umori,
„ ed a riempiere i suoi vasi di succhi di una nuova
„ materia vitale. Questo è quello, che messo in pra-
„ tica con tutti i precetti dell'arte può effettivamen-
„ te istradarci al prolungamento della vita.

Io però confesso che non oserei azzardarmi a dire fino a qual segno possa essere praticato con sicurezza a favore de' vecchj questo tal metodo di ringiovenire. L'esito in gran parte dipende o dall'attuale costituzion dei lor corpi, e della perfetta organizzazione, o dalla loro costante assiduità di regolarmente impiegar i mezzi indicati, o dall'abilità, e destrezza del Medico, che s'impegnerà in questa cura. Il progetto è molto bello, e per quanto non abbialo fino ad ora il buon esito giustificato, dimostra nulla ciò ostante una particolare penetrazione, un nobile ardire, uno spirito infinitamente decoroso a tutti quelli che vi concorsero per il maggior vantaggio dell'uman genere. Con tutto questo però l'arte di prolongar la vita di una maniera sicura, e facile con

(c) Instit. Medic. num. 1059. 1062.

con mezzi diversi da quelli, che accennano le regole generali, che abbiam fin quì date, pare che questa tal arte abbia ancora da nascere. E' probabile che il ritrovato sia stato riserbato ad altra generazione, che ne sarà della presente più degna.

Saranno in circa cent'anni, (d) che la brama di mutar, e di efficacemente rimettere le cattive, ed infermiccie complessioni, e conseguentemente di avanzar i limiti dell'uman vivere, suggerì un nuovo tentativo ancor più singolare, e più azzardoso che il Metodo, di cui abbiam fin'or favellato. Fu questi di far passar in un corpo cachochimo il sangue di un animal giovine, e sano.

Quello che diede campo a questo tal pensamento sì fu la scoperta, che il Dottor Christoforo VVren dottissimo Professore di Astronomia nel Collegio di Saviglia in Oxford, ha fatto nel 1658, e che nell'anno stesso ha proposto al famoso Roberto Boyle, voglio dir dell'arte d'inestar dei succhi nelle vene di un'animale vivente.

Nel 1666. il Dottor Ricatdo Lovver prese per mano questo esperimento, e depose al fonte stesso immortal della scienza, e dell'amore del vero molte esperienze ch'ei fece con tutto il buon esito sopra la *trasfusione* del sangue di un'animal vivo nel corpo di un altro.

Diversi curiosi continuarono in Londra questo esperimento medesimo, principalmente il Dottor Edmondo King, che perfezionò il Metodo di Lovver rendendolo più semplice, e più facile. L'Academia Reale esorta tutti quelli, che fecero questa esperienza a variarla quanto più fosse possibile, facendo passar alle volte il sangue di un animal giovine in un vecchio, e quel di un vecchio in un giovine; alle volte il sangue di un animal sano in un animale infermo, e quello di un infermo nel sano; alle volte di un animal timido in un feroce, e di un feroce in un timido. Accudiscasi alle loro idee. Si moltiplicarono più esperimenti sopra di agnelli, sopra di pecore, sopra di castrati, sopra cani, sopra cavalli ec. e se ne vide l'effetto più sorprendente di questa trasfusione.

Dal-

(d) Vedasi la Translazion Filosof. dell'Accademia Reale di Londra.

Dalla gran Bretagna passò questo Metodo in Francia, ed in Italia. Degli animali mal sani, decrepiti, sordi, altri ricuperarono l'udito, altri l'agilità delle membra per la trasfusione del sangue di animali più giovani, e più robusti nelle lor vene. Se ne fecero cure portentose. Finalmente Giovanni Denis Dottor di Medicina in Parigi assistito da un Chirurgo chiamato Emerez fece in questa Capitale l'operazion sopra un uomo, e Giovan Guillelmo Riva egualmente Chirurgo di gran credito fece lo stesso esperimento in Roma. (*e*)

Dopo alcune altre esperienze Denis publicò una relazione della cura di un giovine, che attaccato da una estraordinaria letargia in seguito di una febbre, per cui se gli cavò sangue fino per venti volte, fu poi guarito per mezzo della trasfusione del sangue arterial di un' agnello nelle sue vene. V' aggiunse ancora l' Istoria della guarigion di un frenetico di 34. anni con la trasfusione del sangue arteriale di un vitello, fattogli scorrere nelle sue vene alla presenza di diversi soggetti riguardevoli o per la lor qualità, o per la lor scienza.

In Inghilterra riuscì la cosa egualmente, che in Francia. Li Dottori King, e Lovver fecero passar del sangue di un montone giovine nelle vene di un certo uomo chiamato Arthur Coga il dì 23. Novembre del 1667. in presenza di una galante compagnia di persone, che a questo fine s' erano ragunate nel Ospital di Arundel; e lo stesso Coga pubblicò l'istoria dei felici effetti dalli quali andò accompagnata nella propria persona una tal trasfusione: infelicemente però ebbero un dolorosissimo esito le molte altre che si tentarono in Francia, ed in Italia. In Parigi questa trasfusione fu fatale al Baron Bond, figlio del primo Ministro di Stato in Svezia, sopra cui ebbero l' imprudenza di provare questa esperienza, benchè già lo avessero abbondonato tutti li Medici, e la cancrena avesse di già attaccati gl' intestini. In Roma egualmente, fatta l'esperienza so-

(*e*) Vide Merklin de ortu, & occasu transfus. sang. Edit. Norimberg. 1679.

ſopra una perſona, ridotta all' eſtremo in ſeno ad un' eſtrema conſumazione, gli diede l' ultimo crollo. (f) E ſiccome queſto Metodo nuovo dalla ſua prima infanzia, accreditato non videſi da numero ſufficiente di favorevoli eſperienze, queſti due accidenti baſtarono per iſcreditarlo, ſenza ſperanza che più poteſſe rimetterſi. Lo proibì il Re di Francia, ed il Papa fece lo ſteſſo.

In così fatta maniera ſi perdè affatto una praticha, che avrebbe meritato di eſſere più coltivata. Tentata così in Inghilterra con molta ſaviezza, altrove però azzardato con troppa imprudenza, ſe le prime prove che ſi ſon fatte ſopra di alcuni foſſero ſtate intrapreſe con più accuratezza, e condotte con più maeſtria, ſe ne ſarebbero in ſeguito potuti raccorre effetti li più portentoſi, e li più vantaggioſi.

Comunque però ſiaſi la coſa non avrò mai difficoltà di così dire: dubito, che tutti li sforzi che ſi ſono mai fatti per tirar avanti, oltre gli 80. anni, i termini della vita dell' uomo, abbiano mai avuta una grande felicità. Prendaſi pure chiunque quanti penſieri mai vuole; tenti pure ſecondo le ideè del noſtro famoſo Lord Verulamio, e del gran Boerhaave di ſciogliere tutti gli umori, che ſonoſi invecchiati in un corpo, e di iſgombrarli, affin di ſoſtituirvi de' ſucchi nuovi, che ſiano come principio di una vita nuova; oppure ſi faccia con tutta la prudenza, e con tutta l' immaginabil deſtrezza paſſar per mezzo della traſfuſione un ſangue giovine in vene vecchie; giammai, ſecondo la mia opinione, ſi arriverà a tal ſegno di reſtituir le forze, ed il vigore all' uomo, allungandogli li anni, oltre i termini accennati già dal Salmiſta, molto meno vi ſi riuſcirà di farlo ringiovinire. Accorderò, ſe ſi vuole, che queſti tali Metodi ridotti alla perfezione e reſi nulla meno univerſali, che facili, rimetteranno di molto li vecchj per una gran parte delle lor languidezze, e dai molti mali, che cir-

(f) Merklin ibid.

circondano l'età decrepita. E perchè nò (g) qualor tutto giorno si veggono pur anche persone di buon temperamento, e di estraordinaria robustezza passar i cent' anni col mezzo di qualche attenzione, e di qualche economia la più semplice? Per altro, secondo la mia opinione, nessuno può con certezza promettersi cosa alcuna di più.

Contenti adunque dei soccorsi, e degli ajuti, che facilmente potiam procurarci per conservarci i nostri giorni, impariam sopra tutto a farne un uso convenevole. Procuriamo con una virtuosa condotta, e ben osservando le regole, la cui accortezza fu da ben lunga esperienza giustificata, di conservare al nostro corpo la sanità, ed alla nostr'anima la tranquillità, affinchè, quando non vogliamo esser noi stessi gli inimici di noi medesimi, potiamo arrivar ai termini, che pare abbia la buona Providenza prescritti a ciascheduno di noi nella diversità della nostra complessione. Ed arrivati al termine di nostra carriera, vedrem senza pena per un poco di tempo calarsi il velo, che involerà a sguardi nostri le persone, che ci son care. Entreremo allora senza sorpresa, e con giubilo in quello stato felice, che ci fu destinato fin dal principio, e laddove non avrem più nè a temere l'avvicinamento della vecchiaja, nè a soffrire gli assalti di qualunque siasi infermità.

IL FINE.

(g) Mr. Vescovo di Bergen attesta nella sua Istoria naturale di Norvegia, fondato sull'asserzione di soggetti ben degni di tutto il credito, che nel 1733. si viddero ballare alla presenza del Re di Danimarca Cristiano IV. quattro coppie di persone maritate, li anni delle quali uniti tutti insieme passavano otto secoli: nessuno di questi sposi, secondo l'asserzione di questo dotto, ed eccellente Prelato, avea meno di cent'anni. Part. II. Cap. 9. Sect. 8.